

Еда и здоровье

Медицинская компания Лидии Э. Пинкхэм



Электронная книга проекта "Гутенберг" о еде и здоровье

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Еда и здоровье

Автор: Лидия Э. Пинкхэм, Медицинская компания

Дата выхода: 1 ноября 2005 г. [Электронная книга № 16977]

Последнее обновление: 12 декабря 2020 г.

Язык: Английский

Кредиты: Электронный текст подготовлен К. Д. Торнтоном, Брюсом Альбрехтом и командой онлайн-корректоров Project Gutenberg

*** ЗАПУСК ПРОЕКТА ЭЛЕКТРОННОЙ КНИГИ ГУТЕНБЕРГА "ЕДА И ЗДОРОВЬЕ" ***

Электронный текст подготовлен К. Д. Торнтоном, Брюсом Альбрехтом и командой онлайн-корректоров Project Gutenberg (<https://www.pgdp.net/>)

ЧИТАЮТ ЛИ ЖЕНЩИНЫ

наши книжечки, которые так регулярно приходят к ним домой? Действительно, приходят, и если в доме на две семьи остается только одна, нас просят немедленно прислать еще одну. Мы уверены, что они прочитаны от корки до корки.

ЛИДИЯ Э. ЛЕКАРСТВА ПИНКХЭМА

Растительный компаунд Лидии Э. Пинкхэм

Оригинальное лекарство Пинкхэма и самое известное из всех.

Он существует на рынке почти пятьдесят лет и представлен в следующих формах:

Жидкость.

Доза — по одной столовой ложке каждые четыре часа в течение дня.

Сухой (в таблетках).

Доза — по одной таблетке каждые четыре часа в течение дня.

Лечебное средство Лидии Э. Пинкхэм. ПРИ БЕЛИ И ВОСПАЛЕНИИ

Жидкий концентрированный экстракт, готовый к немедленному разведению и применению, наиболее удобная форма. Используйте ежедневно в виде вагинальных инъекций. Добавьте одну чайную ложку (в тяжелых случаях две чайные ложки) Дезинфицирующего средства для умывания в одну пинту теплой воды, тщательно перемешайте, и оно готово к употреблению. (При желании можно использовать в сухом виде для настаивания.)

Лекарство от крови Лидии Э. Пинкхэм. ОТ ПЛОХОГО СОСТОЯНИЯ КРОВИ

Мы рекомендуем это как хорошее лекарство для анализа крови как мужчинам, так и женщинам.

Доза — по одной столовой ложке три раза в день, за полчаса до еды.

Таблетки от печени Лидии Э. Пинкхэм. ОТ ЗАПОРОВ

Доза — Принимайте три приема в первую ночь, два - во вторую и один - в третью; и, если не будет регулярной и здоровой работы кишечника, продолжайте принимать по одной на ночь.

ОБЫЧНО ПРОДАЕТСЯ АПТЕКАМИ

Отправить ЛИДИИ Э. ЛИЧНЫЙ УЧЕБНИК ПИНКХЭМА По БОЛЕЗНЯМ, СВОЙСТВЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ, высылается бесплатно по заявке ЛИДИИ Э. КОМПАНИЯ PINKHAM MEDICINE CO. Линн, Массачусетс,

Сердечно приглашена общественная инспекция наших лабораторий.

СОВЕТЫ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ

Как часто мы слышим, как женщины восклицают: "О боже, что мне заказать на следующий прием пищи?"

Эта небольшая книга поможет вам ответить на этот непростой вопрос. Рецепты тщательно отобраны, и мы надеемся, что вы найдете их полезными.

Для вас вопрос здоровья важнее, чем вопрос питания. Поэтому в этой книге мы показываем вам множество писем от женщин, которые получили огромную пользу от приема растительного комплекса **Лидии Э. Пинкхэм**. Вы слышали об этом великолепном лекарстве, поскольку им

пользуются женщины уже почти пятьдесят лет. Это женское лекарство от женских недугов. Его готовят из лекарственных растений, которые специально приспособлены для лечения проблем, с которыми так часто сталкиваются женщины.

Когда вы будете читать эти письма, помните, что эти женщины рассказывают в интересах других больных женщин о том, что они чувствовали и как **растительный комплекс** вернул им здоровье.

Вы знаете, что беспокоиться о различных жизненных обязанностях достаточно плохо, когда вы здоровы и сильны. Это серьезное дело, когда вы наполовину больны и большую часть времени совершенно измотаны.

Итак, на следующих страницах вы найдете рекомендации по следующему приему пищи, которые могут вам помочь, но гораздо важнее письма, рекомендующие **овощную смесь Лидии Э. Пинкхэм** как великолепное лекарство от женских недугов.

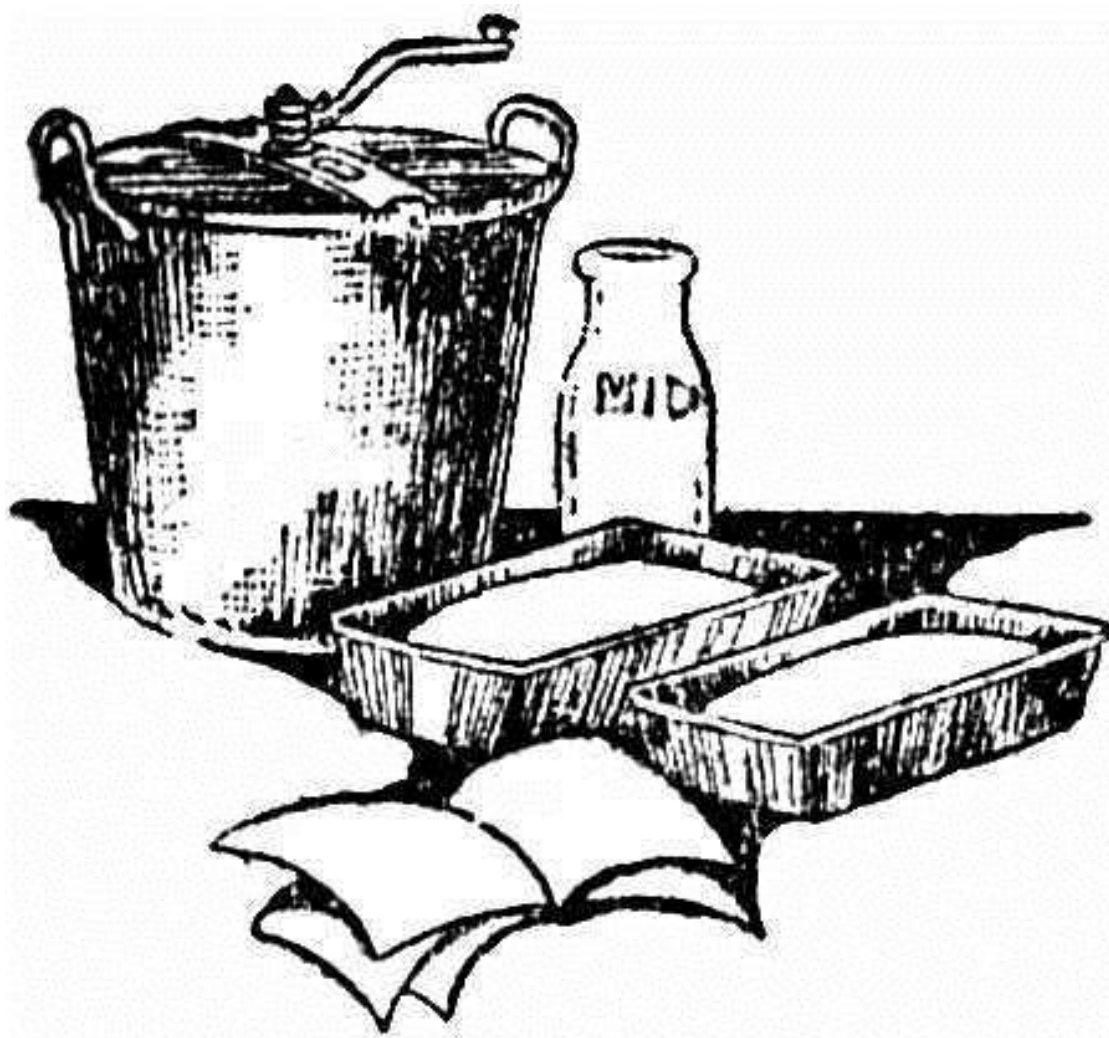
Вы прочтете письма от самых разных женщин, молодых и пожилых, матерей и дочерей. Это искренние выражения благодарности от одной женщины другой.

Тысячи женщин из уст в уста и в письмах высоко оценивают **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм**.

"Из всех мировых богатств

Лучшее сокровище - это здоровье,

Потому что без этого нет ничего стоящего".



ВЫПЕЧКА ХЛЕБА И БУЛОЧЕК

Формы должны быть хорошо смазаны маслом, и буханки не должны заполнять их более чем наполовину.

Хлеб следует поставить в горячую духовку, и буханки должны подняться в течение первых пятнадцати минут. Они должны продолжать подрумяниваться в течение следующих двадцати минут, затем немного уменьшите огонь. На выпечку маленьких батонов уходит 45 минут, больших - 1 час.

Для печенья и рулетов требуется более горячая духовка, чем для хлеба. Первые пять минут они должны подниматься, а затем должны начать подрумяниваться. Через 15 минут уменьшите огонь, и через 30 минут печенье должно стать золотисто-коричневого цвета и хорошо пропечься внутри. Достаньте хлеб из формы, как только он будет извлечен из духовки. Храните, накрыв чистой тканью, до полного остывания, затем переложите в каменную банку или жестяную коробку.

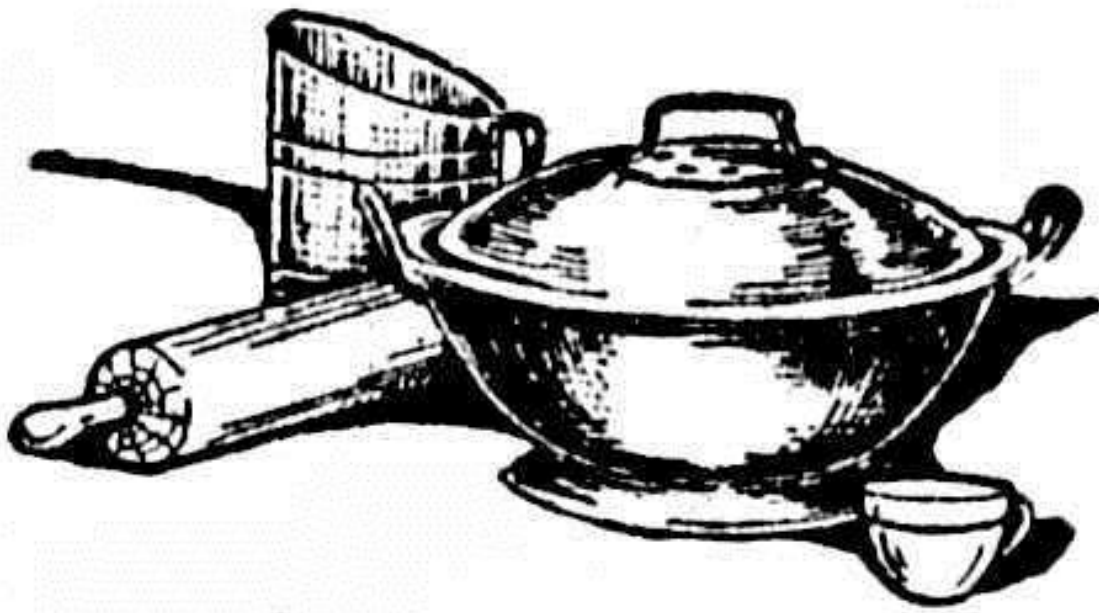
ЧТО ГОВОРIT ТВОЙ АПТЕКАРЬ

когда вы спрашиваете его, может ли он порекомендовать вам какое-нибудь хорошее лекарство, потому что вы нервничаете, измотаны и не в состоянии выполнять свою работу? Он предполагает, что **Растительный комплекс** Лидии Э. Пинкхэм от Лидии Э. Пинкхэм - это хорошо известное лекарство хорошего приготовления, и что он знает многих женщин, которые принимают его и рекомендуют.,,

"НЕ МОГ РАБОТАТЬ ПОЛОВИНУ ВРЕМЕНИ"

"В течение многих лет у меня были проблемы с нервами, и я некоторое время находился в общем упадке сил. Я не мог выполнять половину своего рабочего времени из-за проблем каждый месяц. Друзья рассказали мне о **растительном компаунде Лидии Э. Пинкхэм** и посоветовали попробовать его. Это пошло мне на пользу, и я настоятельно рекомендую его. С тех пор, как я принял его, я смог выполнять всю свою работу самостоятельно, и я также знаю друзей, которые нашли его полезным. Вы можете использовать эти факты в качестве свидетельства".

МИССИС ЭЛЛЕН ФЛЭТТЕРС,
бокс 761, Кобург, Онтарио.



БЕЛЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты

- 1 столовая ложка свиного сала
- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 ½ чайной ложки соли
- 1 столовая ложка сахара
- 1 стакан кипящего молока
- 1 стакан кипятка

1 дрожжевая лепешка на $\frac{1}{4}$ стакана теплой воды
6 стаканов просеянной муки

Способ приготовления—Положите сало, сливочное масло, соль и сахар в большую миску. Залейте их ошпаренным молоком и кипящей водой. Когда тесто остынет, добавьте дрожжевой кекс, разведенный в теплой воде. Постепенно просейте муку, взбивая ложкой. Выложите на посыпанную мукой доску и вымешивайте до получения однородной массы. Дайте ему подняться в течение ночи в умеренно теплом месте или пока оно не увеличится вдвое по сравнению с первоначальным размером. Разрежьте или вымесите и дайте ему подняться, пока оно не станет легким, затем сформируйте батоны или печенье. Дайте им подняться, пока они не станут светлыми, затем выпекайте. Количество используемых дрожжей будет зависеть от продолжительности подъема хлеба.

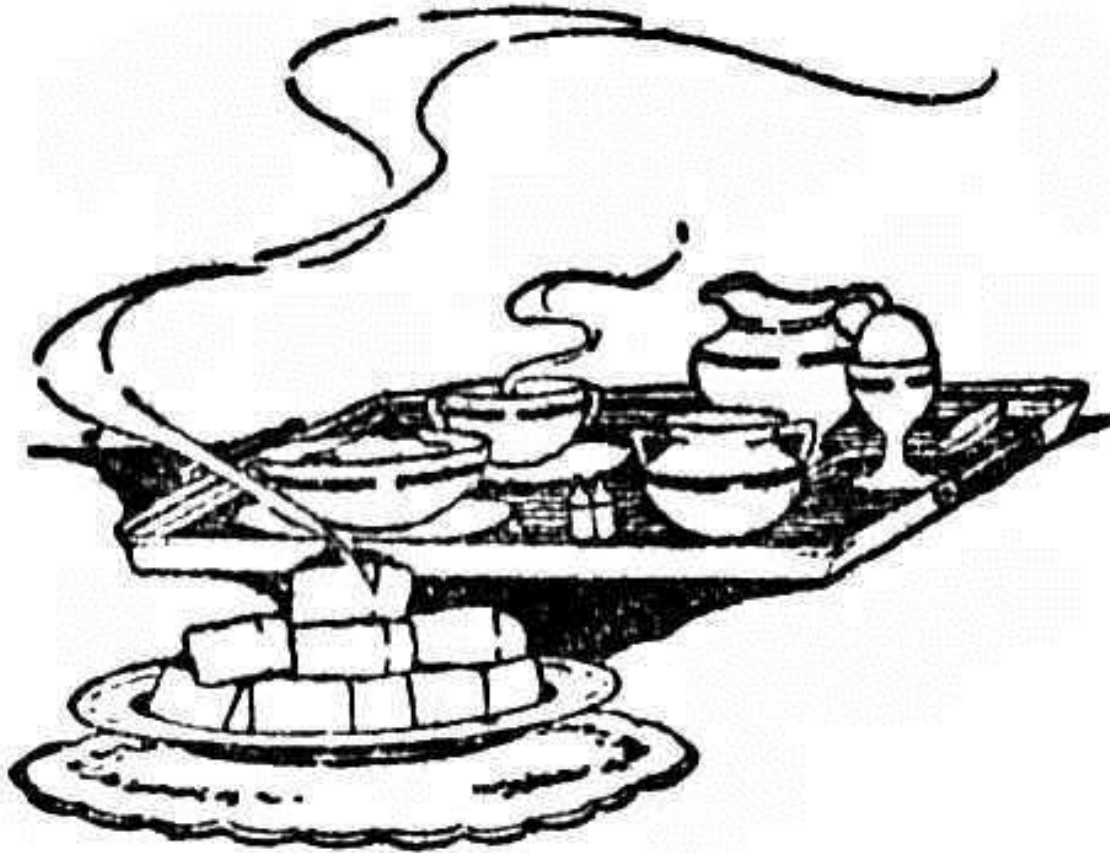
ЧЕМ ЗАНИМАЮТСЯ ДЕВУШКИ

у кого нет матерей, которые могли бы посоветоваться с ними об их здоровье?

"ОНА НЕ МОГЛА ПОСЕЩАТЬ ШКОЛУ"

"Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм был рекомендован мне для моей дочери. Каждый месяц у нее были проблемы, из-за которых она оставалась слабой и нервной, со слабой спиной и болями в правом боку. У нее были эти проблемы в течение трех лет, и она часто не могла посещать школу. Она стала регулярно принимать и чувствует себя намного лучше с тех пор, как начала принимать **Растительную смесь** и регулярно посещает школу. Она неуклонно поправляется, и я без колебаний рекомендую **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм и лекарство для крови Лидии Э. Пинкхэм.**"

МИССИС ДЖОН ТОМС,
улица Болл-Стрит, Кобург, Онтарио.



КУКУРУЗНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты

2 стакана Индийской муки
1 стакан муки
½ стакана сахара
1 чайная ложка соли
1 яйцо
1 чайная ложка соды
2 стакана кислого молока

Способ приготовления — Просейте сухие ингредиенты вместе, кроме соды. Добавьте слегка взбитое яйцо. Растворите соду в кислом молоке, быстро перемешайте с сухими ингредиентами и вылейте на смазанную маслом форму. Выпекайте в течение получаса в духовке при умеренной температуре.

КАЖДАЯ НАСТОЯЩАЯ МАТЬ

осознает тот факт, что здоровье ее ребенка зависит от нее самой, что сама жизнеспособность ее ребенка зависит от ее собственного физического состояния. **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** принес здоровье и силу тысячам других людей.

"Я НЕ СМОГ БЫ ВЫПОЛНИТЬ НИ МАЛЕЙШЕЙ РАБОТЫ"

"Меня беспокоили слабость, постоянная головная боль, кашель, обмороки и боли в спине и боку. Я не мог выполнить ни малейшей работы, и мне пришлось дотащиться до гамака, где я лежал на свежем воздухе с утра до ночи, и меня приходилось носить вверх и вниз по лестнице. После того, как другие лекарства не помогли, подруга посоветовала мне принимать Растительный комплекс **Лидии Э. Пинкхэм**, поскольку она сказала, что он отлично подходит для любого члена семьи. До того, как была выпита первая бутылочка, я могла ходить самостоятельно, и по мере того, как я продолжала это делать, я становилась сильнее, пока не смогла выполнять всю свою работу. Сейчас моему ребенку шесть недель, и он большой, толстый, здоровый парень. Я уверена, что **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** сотворил со мной чудеса, и я рекомендую его любой женщине в таком состоянии ".

МИССИС МЮРРЕЙ Дж. БАРТОН, Р.Р. № 1,
Камберленд-Бей, Нью-Брансуик.



ПЕЧЕНЬЕ К ЧАЮ

Ингредиенты

2 стакана хлебной муки
4 чайные ложки разрыхлителя
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли
1-2 столовые ложки шортенинга
 $\frac{3}{4}$ стакана молока

Способ приготовления — Просейте сухие ингредиенты вместе, кончиками пальцев смешайте с жиром, затем понемногу добавляйте молоко или измельчайте его ножом. Тесто должно быть

настолько мягким, чтобы его можно было легко взять в руки. Слегка раскатайте до толщины в один дюйм, нарежьте кружочками и выпекайте в горячей духовке 15 или 20 минут.

СВИДЕТЕЛЬСТВО УВЕРЕННОСТИ

по отношению к подруге следует следовать ее совету, особенно если это не слухи, а то, что она опробовала на себе и доказала. **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** заслуживает такого доверия. Женщины по всей Канаде, а также в Соединенных Штатах принимают наше лекарство и рассказывают о его ценности.

"СПАС МЕНЯ ОТ ОПЕРАЦИИ"

"Я принимала **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** при смене образа жизни из-за проблем, с которыми часто сталкиваются женщины. Я плохо себя чувствовал в течение года и на самом деле был не в состоянии выполнять свою работу. Подруга, которая сама принимала **Растительный состав**, порекомендовала мне его, и я думаю, что его использование спасло меня от операции. Я настоятельно рекомендую всем женщинам с проблемами, подобными моей".

МИССИС ДЭНИЕЛ Дж. ТРЕЙСИ,
Найтингтон, Онтарио.

"Это ПОРЕКОМЕНДОВАЛ ДРУГ"

"Подруга из Долины Роз порекомендовала мне **овощную смесь Лидии Э. Пинкхэм**, и она мне очень помогла. Я рекомендую это, и вы можете использовать это письмо в качестве рекомендации, если хотите".

МИССИС ПИТЕР НОРДИН,
Вадена, Саскачеван.



ОМЛЕТ

Ингредиенты

1 яйцо
1 столовая ложка горячей воды
1 столовая ложка соли
Несколько зерен перца

Способ—Отделите белок от яичной массы и взбивайте его до загустения. Желток взбейте до загустения, добавьте горячую воду и соль. Добавьте взбитый яичный белок и выложите на смазанную маслом сковороду. Готовьте на медленном огне до образования пены и подрумянивания.

ЯИЧНИЦА- БОЛТУНЯ

Ингредиенты

1 яйцо
1 столовая ложка молока или воды
½ столовой ложки соли
Несколько зерен перца

Способ приготовления —Слегка взбейте яйца и добавьте жидкость и приправы. Вылейте в теплую сковороду, смазанную маслом, и медленно готовьте над водой. Когда яйцо свернется на дне и стенках формы, поднимите его ложкой. Продолжайте взбивать, пока оно не загустеет и не станет кремообразным, но не сухим. Подавайте немедленно.

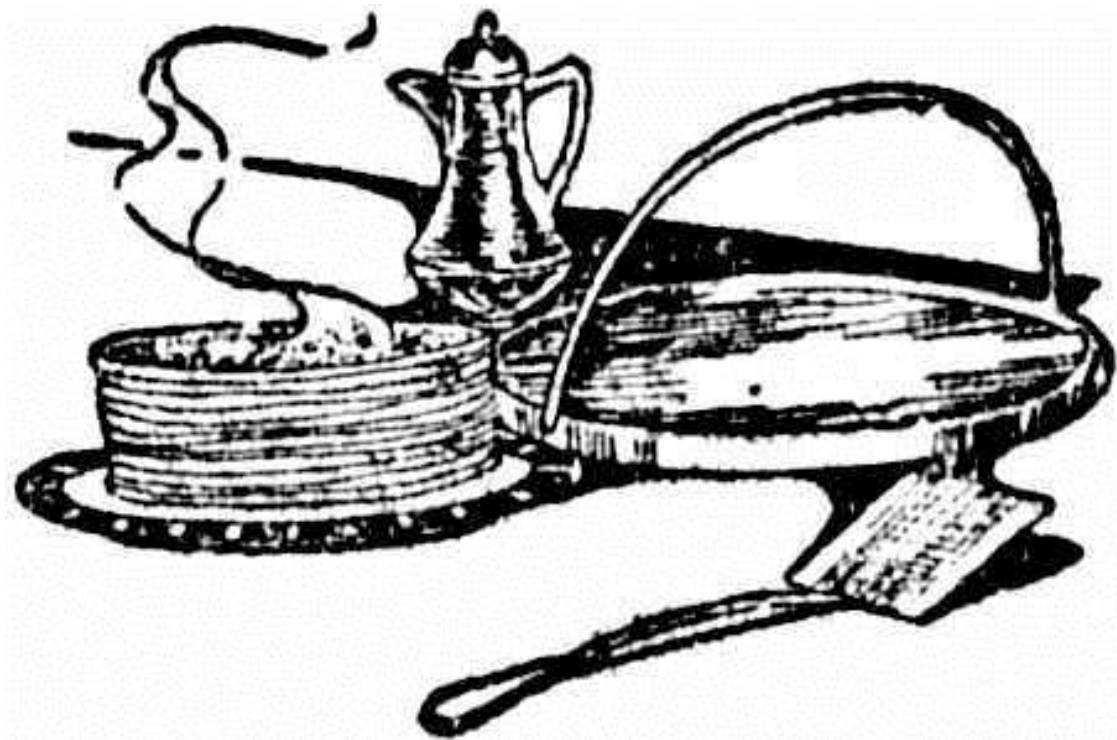
ВСЕГО НЕСКОЛЬКО БУТЫЛОК

растительные компоненты **Лидии Э. Пинкхэм** необходимы для получения удивительных результатов, как говорят нам многие женщины.

"У НЕГО НЕ БЫЛО АМБИЦИЙ"

"Я сильно страдал от слабости, казалось, что я все время устаю, и у меня не было никаких амбиций что-либо делать или куда-либо идти. Мои нервы были в плохом состоянии, я не мог спать по ночам, а потом случился нервный срыв. Я прочитала о **Растительном составе Лидии Э. Пинкхэм** в газетах, и несколько моих друзей посоветовали мне его использовать. Это, несомненно, вдохнуло в меня новую жизнь, и теперь я вполне в состоянии выполнять всю свою работу самостоятельно".

МИССИС ЧЕЗ. УЭЙКЛИН,
ул. Кристи, 272, Торонто, Онтарио.



СЛАДКИЕ МОЛОЧНЫЕ КЕКСЫ НА СКОВОРОДЕ

Ингредиенты

3 стакана муки
2 столовые ложки сахара
½ чайной ложки соли
4 столовые ложки разрыхлителя
1 яйцо
2 стакана молока
2 столовые ложки растопленного жира

Способ приготовления — Смешайте и просейте сухие ингредиенты. Добавьте взбитое яйцо, молоко и жир, чтобы получилось жидкое тесто. Выложите на горячую, смазанную маслом сковородку и подрумяньте с обеих сторон.

ЭКОНОМИЯ

Сохраните всю вощеную бумагу, в которую заворачивают крекеры и хлеб. На нем очень удобно раскатывать корж для пирога или бисквиты, а также пончики и печенье, а также экономится мытье кондитерской доски.

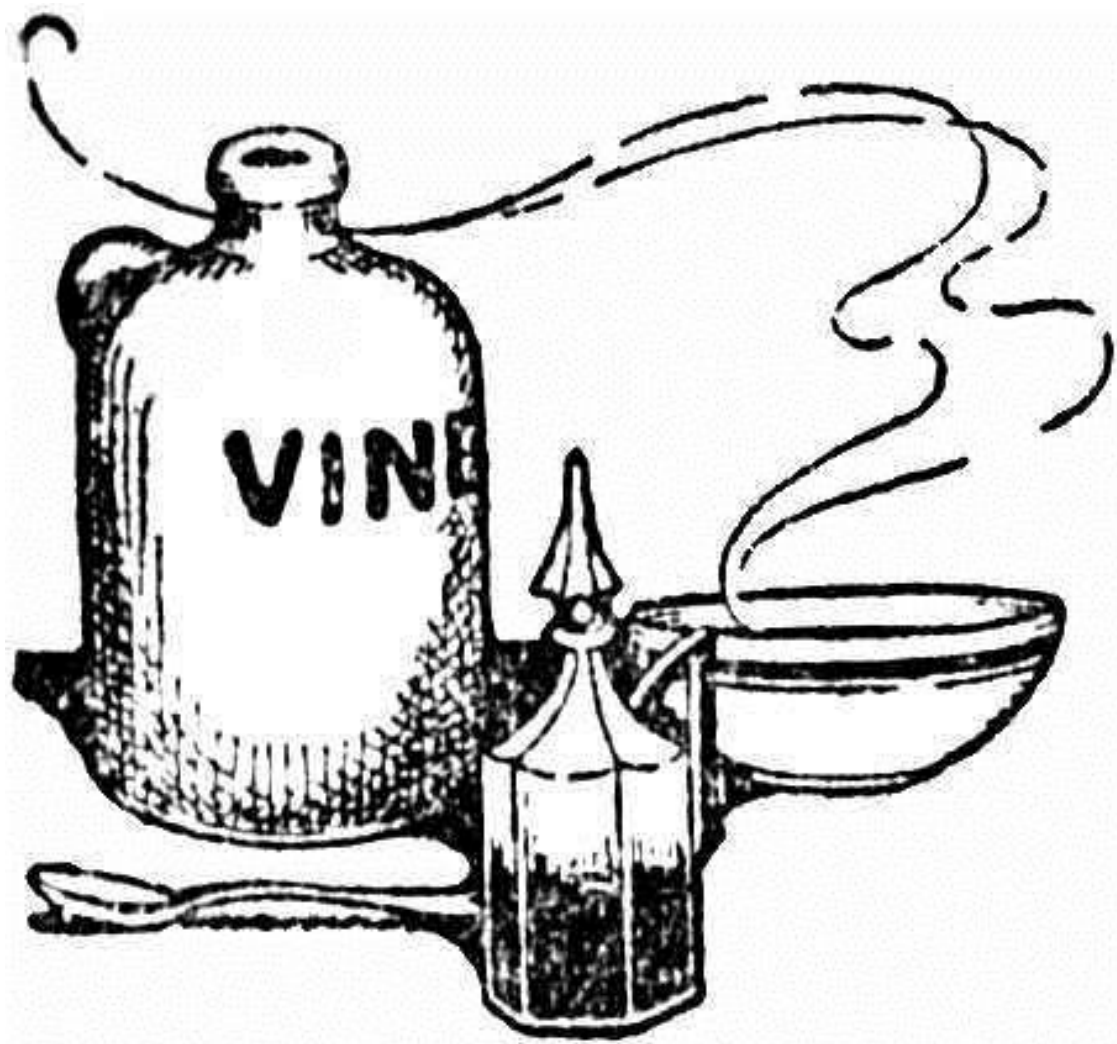
ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНО РАБОТАТЬ

у вас должно быть хорошее здоровье, чтобы хорошо выполнять свою работу. Кроме того, вы хотите иметь возможность играть после этого, а и работа, и игры требуют хорошего здоровья. Это большое препятствие - испытывать недостаток энергии, когда ты молод и должен быть сильным. **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** поможет избавиться от чувства усталости, которое испытывают многие девушки.

"Мне ПРИШЛОСЬ ОСТАТЬСЯ В ПОСТЕЛИ"

"В течение трех лет я страдала от проблем, которые часто возникают у женщин. Примерно каждые три недели мне приходилось оставаться в постели по четыре-пять дней. Я чуть не сошел с ума от болей в спине и примерно неделю кряду не мог выполнять свою работу. Я увидела **Овощную смесь Лидии Э. Пинкхэм**, рекламируемую в "Гамильтон Спектейтор", и взяла ее. Теперь у меня ничего не болит, и я веду себя вполне регулярно, если не переутомляюсь или не нахожусь на ногах с раннего утра до поздней ночи. Я веду хозяйство и выполняю всю свою работу самостоятельно без каких-либо проблем. Я порекомендовал эту Растительную смесь нескольким друзьям".

МИССИС ЭМИЛИ БИКРОФТ,
ул. Дуглас, 16, Гамильтон, Онтарио.



УКСУС

Ложка уксуса, добавленная в воду при приготовлении солонины, сделает ее более нежной.

Чтобы корж для пирога получился слоеным, попробуйте перед перемешиванием добавить в холодную воду половину ложки уксуса.

Добавьте уксус в воду, в которой вы замачиваете увядшие овощи, и они быстро оживут и из них выйдут все мелкие насекомые.

Добавляйте уксус в воду при мытье окон, краски или полов.

Если на окне осталась краска или лак, смочите его горячим уксусом и сотрите с помощью цента.

Чтобы убрать блеск с одежды, протрите блестящие места губкой с кипящим горячим уксусом, энергично потрите, затем отожмите, как обычно.

ЭТО СОВЕРШЕННО БЕЗОПАСНО

всем принимать **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** всякий раз, когда такое лекарство необходимо. Он не содержит наркотиков или вредных веществ и изготовлен самым аккуратным

и гигиеничным образом. Может ли лекарство быть подделкой, приготовленной из собственных природных средств, полевых корней и трав, которое выдержало испытание временем, вернув здоровье и счастье тысячам страдающих женщин?

"ОТ ЖЕНСКИХ ПРОБЛЕМ"

"Я увидела, что **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** рекламируется как средство от женских проблем, и когда подруга порекомендовала мне его, я попробовала, и он принес мне столько пользы за те два года, что я его принимаю, что я обнаружила, что с тех пор я другая женщина. Я, насколько могу, рекомендую ваш **овощной компаунд**, и вы можете использовать мое письмо как отзыв".

МИССИС У. М. Дж. ТОМАС,
Мелавал, Саскачеван.



ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА И МЯСА

Ингредиенты

- 2 чашки приготовленного на пару риса
- 2 чашки нарезанного мяса с приправами
- 1 чашка подливки или томатного соуса

½ чашки панированных сухарей

Способ—Выложите в форму для запекания слой риса, поверх него посыпьте слоем нарезанного мяса и повторяйте, пока блюдо не будет почти заполнено; затем полейте мясо подливкой или томатным соусом. Посыпьте крошкой, смазанной маслом, и запекайте до румяной корочки.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы ежедневную газету, оставленную на крыльце, не унесло ветром, прикрепите ее к пружинящей прищепке, прикрепленной к перилам.

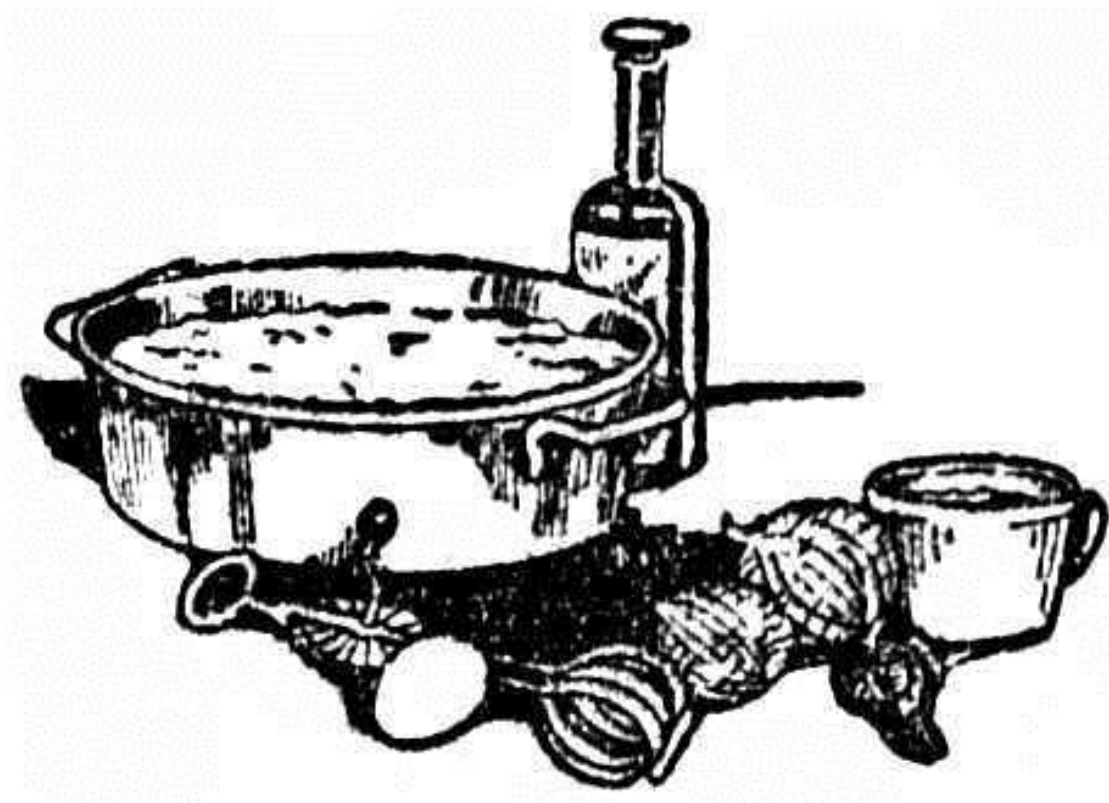
КОГДА ЖЕНЩИНА ЗНАЕТ

что определенное лекарство хорошо, и она не хочет никакой замены или подручных средств. Женщины, которые принимают **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм**, относятся к этому классу. Они знают, чего хотят, и больше ничего не возьмут.

"НЕ МОГ УСНУТЬ"

"Я принимала **Растительную смесь Лидии Э. Пинкхэм** от слабости женских органов. У меня были боли в спине и давящие боли в животе, и я был в общем изможденном состоянии. Я не мог спать, отдыхать или работать и был совершенно непригоден даже для выполнения легких домашних работ. Друг рассказал мне о вашем **растительном составе**, и я, в свою очередь, искренне рекомендую его, поскольку мои тяжелые симптомы исчезли, и мне лучше во всех отношениях. Я сам выполняю свою работу, присматриваю за своими детьми, ухаживаю за курами, коровой и своим садом. Я также рекомендую его молодым девушкам, которые слабы и истощены, поскольку моя 16-летняя дочь приняла его и снова стала сама по себе веселой".

МИССИС ФРЕД. УАЙЛИ,
виконт, Саскачеван.



ФИЛИППИНСКИЙ РУЛЕТ

Ингредиенты

- 1 сладкий зеленый перец
- 2 луковицы
- 1 фунт. Стейк по- гамбургски
- 1 стакан панировочных сухарей
- 1 яйцо
- 2 чайные ложки соли
- 1 столовая ложка вустерширского соуса
- 5 или 6 ломтиков бекона

Соус

- 1 стакан томатного супа 1 чайная ложка сахара
- 1 столовая ложка муки ½ стакана воды

Способ приготовления —Перец вымыть и удалить семена, добавить лук и измельчить вместе. Смешать с мясом, панировочными сухарями и хорошо взбитым яйцом. Добавить приправы и сформировать рулет. Накройте беконом и запекайте 45 минут в умеренно горячей духовке. Переложите на блюдо, добавьте воды для приготовления соуса и процедите в нее загустевший томатный суп. Дайте ему покипеть несколько минут, затем полейте им рулет.

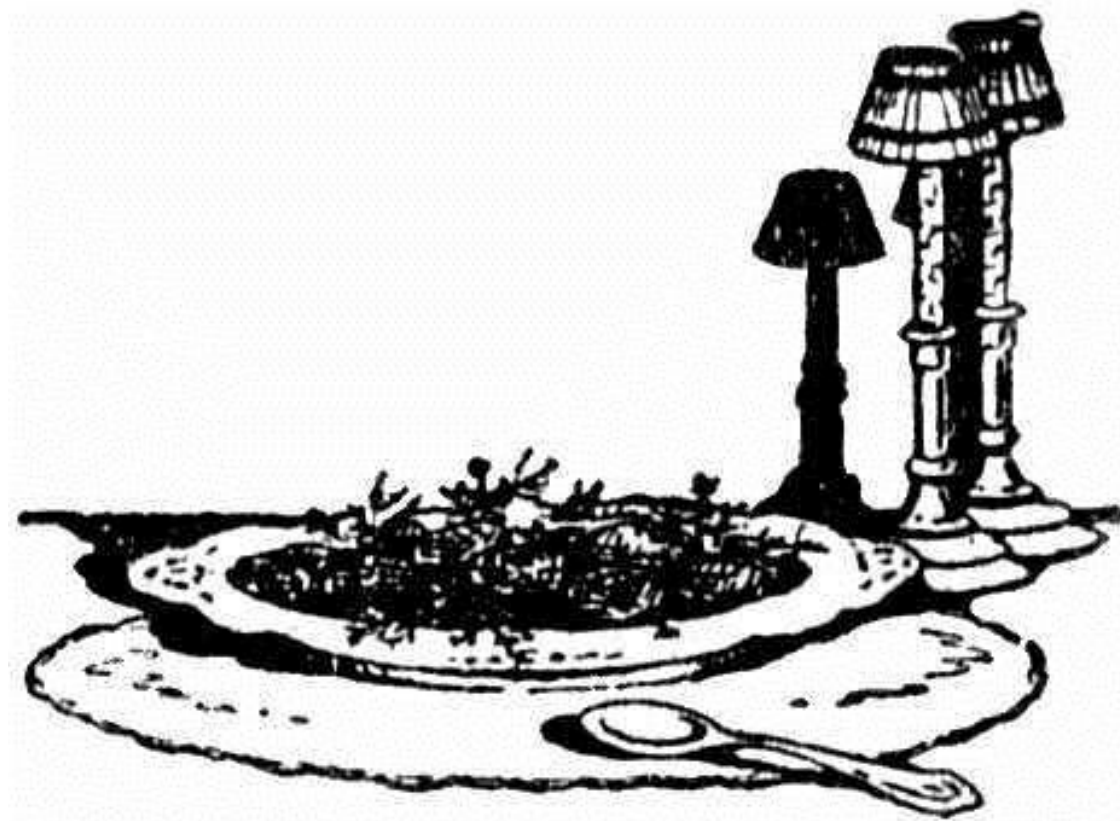
НЕСКОЛЬКО МИНУТ

большая часть времени любой женщины будет потрачена с пользой, если она прочтет, что **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** делает для больных женщин.

"ОДНА ИЗ ТВОИХ МАЛЕНЬКИХ КНИЖЕК"

"Я принимала **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** от слабости и женских расстройств. Временами я была настолько слаба, что не могла встать. Я был таким почти три года, и различные лекарства, которые я принимал, не приносили мне никакой пользы. Однажды я нашел у себя под дверью одну из ваших маленьких книжечек и подумал, что стоит попробовать ваше лекарство. Сейчас я принимаю пятую бутылку, и замечательно, что она мне помогла. Я чувствую себя намного лучше, у меня нет приступов слабости, и теперь я могу выполнять всю свою работу. Я рекомендую вашу **Растительную смесь** всем, кого я знаю".

МИССИС КЕЙСИ ЛЕМЕРИ,
ул. Эбботт, 176, Броквилл, Онтарио.



ИМИТАЦИЯ МЯСНЫХ КОТЛЕТ

Ингредиенты

- ½ стакана сушеного горошка или фасоли
- 5 картофелин среднего размера
- ½ стакана тертого сыра

½ стакана панировочных сухарей
1 яйцо (взбитое)
1 столовая ложка растопленного беконного жира
соль и перец

Способ приготовления — Горох или фасоль замочите на ночь, затем отварите до готовности. Картофель отварите и разомните в пюре. Добавьте фасолевого пюре, тертый сыр, панировочные сухари, взбитое яйцо, беконный жир и приправы. Когда остынет, сформируйте лепешки, обмакните в кукурузную муку и обжарьте.

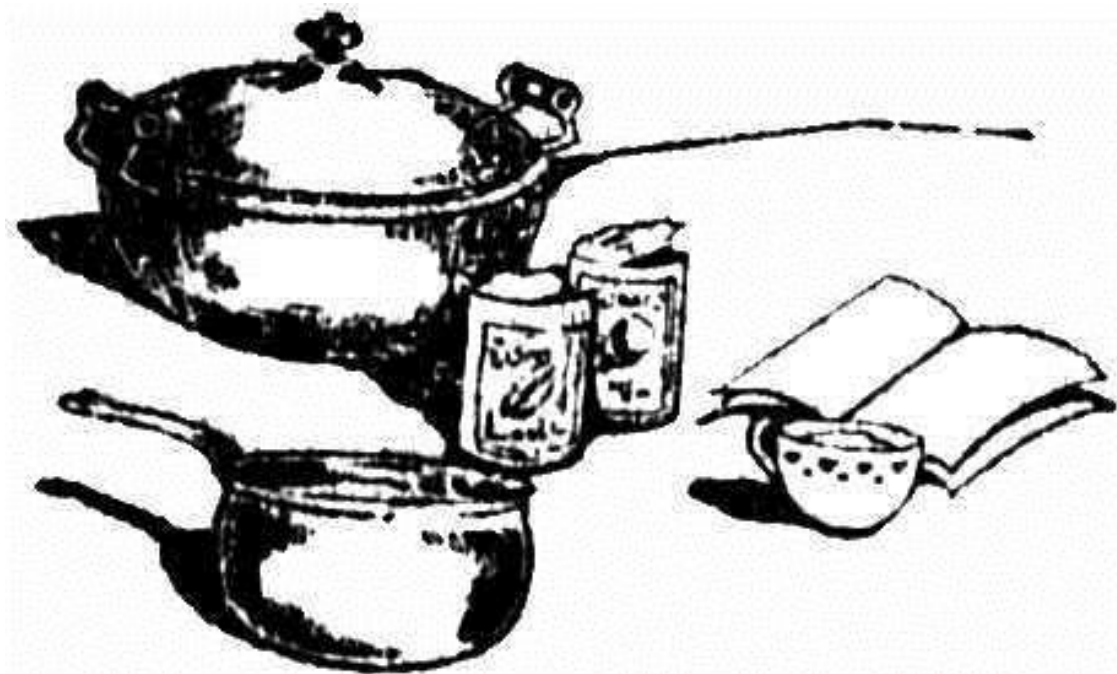
ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ ЖЕНЩИНЫ

счастливы, любимы и успешны, в то время как другие влачат жалкое существование, бесполезное ни для них самих, ни для кого-либо еще? За исключением нескольких случаев, ответ можно найти в состоянии свободы от проблем, известном как "женское". Здоровая женщина излучает жизнерадостность и безмятежность, в то время как больная отталкивает вас своим унынием. Однако нет необходимости таить в себе боль и уныние, которые наносят ущерб обществу. Использование **растительного комплекса Лидии Э. Пинкхэм** принесло облегчение таким женщинам и дало им новую жизнь.

"ОБЩЕЕ АВАРИЙНОЕ СОСТОЯНИЕ"

"Я был в общем измотанном состоянии, со слабой спиной и чувством усталости, так что мне не хотелось работать. Моя мама принимала **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** и порекомендовала его мне, так что я его приняла, и моей спине стало лучше, и теперь я в состоянии выполнять свою работу. Я рекомендую **Овощную смесь** своим соседям, и вы можете опубликовать это письмо".

МИССИС ДЖОЗЕФАТ А. ГРЕНЬЕ,
Хескет, Альберта.



ПОХЛЕБКА ИЗ СУХИХ БОБОВ

Ингредиенты

1 чашка сушеной фасоли
2 ломтика бекона (нарезанного кубиками)
1 банка кукурузы
1 банка помидоров
соль и перец
крошки для крекеров

Способ приготовления—Замочите фасоль на ночь и отварите до готовности. Перелейте в огнеупорную форму для запекания. Обжаривайте бекон до получения идеальной хрустящей корочки, следя за тем, чтобы он не пригорел. Затем добавьте кукурузу, приправы и помидоры. Все перемешайте и добавьте к фасоли. Посыпьте сверху крошками от крекеров и запекайте двадцать пять минут. Подавайте с запеканкой.

В ЭТОМ ПОКОЛЕНИИ

быть здоровым - это "стиль". Наши героини больше не изнывают и не падают в обморок. Все они здоровые девушки и женщины, которые выполняют повседневную работу или играют так же, как мужчины. Если кто-то из нас не настолько здоров, мы стараемся быть такими и принимать **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм**, когда чувствуем необходимость.

"Я БЫЛ ПОЛНОЙ РАЗВАЛИНОЙ"

"Перед использованием **растительной смеси Лидии Э. Пинкхэм** я была совершенно разбита. У меня были ужасные боли в боках, и они были нерегулярными. В конце концов я так ослабел, что не мог подняться вверх, не остановившись отдохнуть на полпути. Я увидел рекламу вашего

лекарства в газетах и попробовал его. Я принял четыре бутылки **Растительного Компаунда**, и мое здоровье восстановилось. Я замужем, являюсь матерью двоих детей, сама выполняю всю работу по дому, дою восемь коров, выполняю работу наемного работника и отличаюсь крепким здоровьем. Я также обнаружила, что **растительный комплекс** отлично помогает при моей слабой спине до рождения моих детей. Я рекомендую его всем своим друзьям ".

МИССИС ГЕНРИ ЯНКЕ,
Мармион, Онтарио.



КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ

Никогда не выбрасывайте ножки птицы, так как они отлично подходят для приготовления супов, бульонов и желе. Дополнительные ножки вы можете купить у мясника. Опустите их на несколько секунд в кипящую воду, и с них можно будет легко снять кожицу. Варите вместе с курицей, пока они не развалятся на кусочки, затем процедите бульон.

Перед запеканием картофеля дайте ему постоять в горячей воде пятнадцать минут. На запекание ему потребуется только половина времени.

Залейте апельсины кипятком и дайте им постоять в течение пяти минут. Благодаря этому белая подкладка отделится от кожицы, и их будет легче приготовить для пудинга.

ЕСТЬ ОПЫТ РАБОТЫ В БОЛЬНИЦЕ

это болезненно, а также дорого и часто опасно. Многие женщины избежали этого опыта, своевременно принимая **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм**, тем самым облегчая нынешний стресс и предотвращая развитие состояний, которые могли потребовать операции.

"ОНИ СКАЗАЛИ, ЧТО мне НУЖНА ОПЕРАЦИЯ"

"С тех пор, как я была школьницей, пока не приняла ваше лекарство, я страдала от боли в левом боку и судорог, которые с каждым годом усиливались, пока я совсем не истощилась. Временами мне было так плохо, что я был непригоден к работе. Я перепробовал нескольких врачей и запатентованные лекарства, но почувствовал облегчение лишь на короткое время. Некоторые врачи хотели сделать операцию, но мой отец возражал. Наконец, я узнала от своей матери о Растительном комплексе **Лидии Э. Пинкхэм**, и как я благодарна, что попробовала его. Я избавилась от болей и спазмов и чувствую, что это спасло мне жизнь. Вы можете использовать мое письмо, чтобы помочь другим женщинам, поскольку я рада рекомендовать это лекарство".

МИССИС Х.А. ГУДМАН,
Роквейл-авеню, 14, Торонто, Онтарио.



СОВЕТЫ И ПОДСКАЗКИ

Из обычной орехокол-крекера получается великолепный маленький бытовой гаечный ключ для банок и бутылок с завинчивающимися крышками. Ему поддаются даже стеклянные пробки.

Ножницами в кладовой нарезать изюм, сало, лимоны и т.д. пользоваться проще, чем измельчителем. Металлический рожек для обуви с отверстием в верхней части, за которое его можно повесить, станет хорошим скребком для чайника.

Используйте велосипедный насос для чистки тех частей швейной машины, до которых невозможно дотянуться тряпкой или старой зубной щеткой.

Сохраните наждачную бумагу, которой обмазывают спичечные коробки, и используйте ее для выскабливания, чистки и т.д.

Аммиачная вода удалит мутность из банок, в которых консервировались овощи.

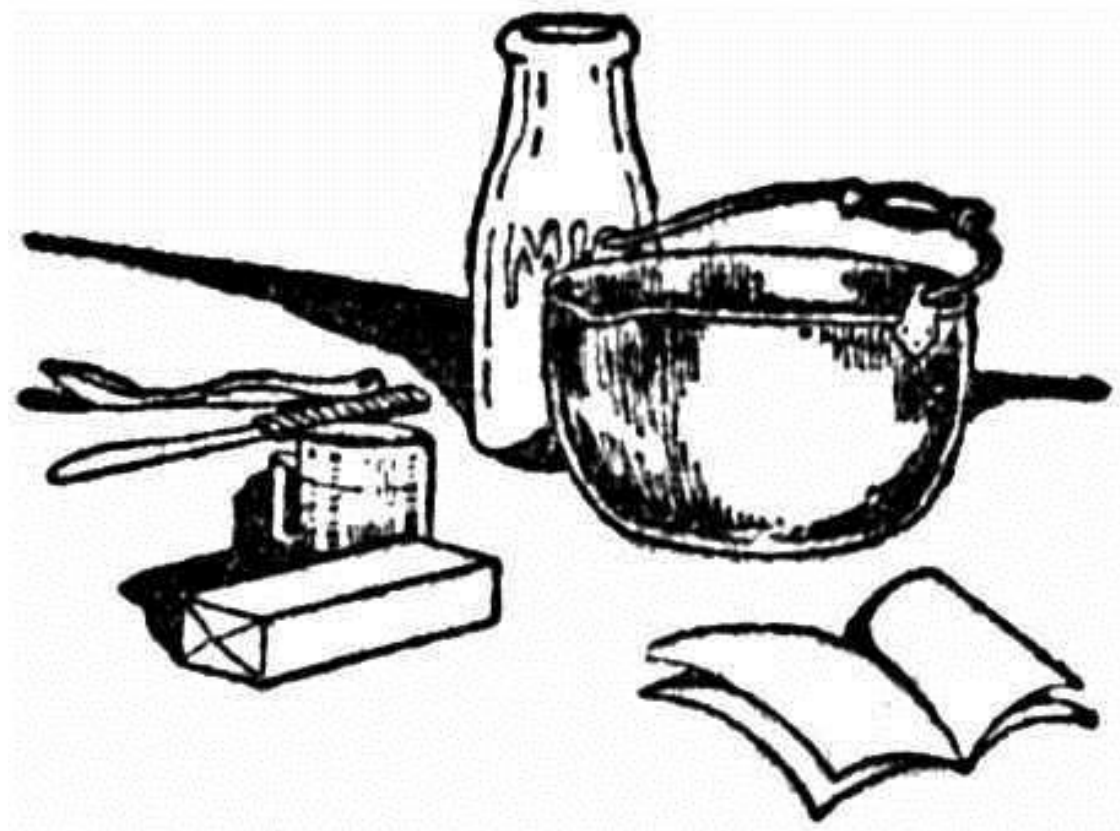
ЛУЧШЕЕ РАЗРЕКЛАМИРОВАННОЕ ЛЕКАРСТВО

в мире есть медицина, у которой больше всего друзей.

"ЭТО ТАК МНОГО СДЕЛАЛО Для ЖЕНЩИН"

"Я принимала **растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** в течение многих лет, и это единственное запатентованное лекарство, которое я когда-либо рекомендовала. Я медсестра, и если я обнаруживаю, что у женщины слабое здоровье, я всегда говорю ей, чтобы она приняла это лекарство. Хотя вы знаете, что врачи и медсестры не используют патентованные лекарства, я должен сказать, что, по-моему, нет ничего лучше вашего **растительного состава**. Когда я впервые принял его много лет назад, я был настолько уставшим, когда вставал утром, что был слаб и не мог ни есть, ни спать. Моя свекровь сказала мне, что **Овощная смесь Лидии Э. Пинкхэм** - это как раз то, что мне нужно, поэтому я попробовала ее и выпила всего две бутылки, когда почувствовала себя лучше. С тех пор я обнаружил, что нет ничего, что заставляло бы меня чувствовать себя так хорошо, потому что это, кажется, правильно выстраивает мою систему. Я не знаю ни одного другого лекарства, которое так много сделало бы для женщин".

МИССИС У.Х. ПАРКЕР,
Уэллсли-авеню, 19, Торонто, Онтарио.



ГОЛЛАНДСКИЙ СЫР

Ингредиенты

1 литр кислого молока
1/3 на 1 чайную ложку соли
1/4 стакана кислых или сладких сливок
(или 1 большую столовую ложку сливочного масла)

Способ приготовления — Молоко должно быть свежесваренным, чтобы получить наилучший вкус. Лучше всего этого добиться, добавив немного кислого молока к пяти- или шестикратному количеству сладкого молока. Его следует держать в теплом месте (за плитой) до тех пор, пока творог из молока не станет густым и однородным, а сыворотка водянистой и не поднимется наверх. Переложите сыр в тканевый мешочек, пока сыр не подсохнет. Добавьте сливки (или сливочное масло) и соль. Если процесс нужно ускорить, добавьте в молоко чашку, наполненную почти кипящей водой. Дайте отстояться, прежде чем процедить. Поскольку сыр очень богат белком, он легко становится жестким при перегревании. По той же причине он очень питательный.

НЕИЗМЕННЫЙ УСПЕХ

эффективность лекарства полностью зависит от его достоинств. На протяжении почти пятидесяти лет **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** демонстрирует свою ценность среди женщин как ценное лекарство для лечения женских болезней, и огромное количество писем, хранящихся в лаборатории Пинкхэм в Линне, штат Массачусетс, от благодарных женщин со всех уголков Соединенных Штатов и Канады, является достаточным доказательством его достоинств.

"МНОГО ХОРОШЕГО"

"У меня были женские проблемы в течение двух лет. У меня всегда болела голова и в боку, и иногда я чувствовала такую слабость, что не могла выполнять свою работу. Подруга посоветовала мне взять **Растительный компаунд Лидии Э. Пинкхэм**, и я выпила его шесть бутылок. Оно принесло мне много пользы, и я все еще принимаю его. Я расскажу своим друзьям о вашем лекарстве и надеюсь, что они попробуют его".

МИССИС КАМИЛЛА Дерош,
Мискуш, остров принца Эдуарда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ТОРТА

Успех в приготовлении тортов зависит от тщательного сочетания ингредиентов, точных измерений и тщательной выпечки. Чтобы пирог получился легким и плотным по текстуре, необходимо тщательно взбивать.

Выпекание — Для небольших и слоеных коржей требуется горячая духовка на 10-20 минут.

Для выпекания батончиков нужна умеренная температура от 40 до 60 минут. Вначале духовка должна быть достаточно горячей, чтобы пирог поднялся, а затем образовалась корочка,

удерживающая газы. Когда пирог поднимется на полную высоту, уменьшите огонь, чтобы пирог выпекался, не становясь слишком коричневым. Если сначала печь будет слишком горячей, то до того, как пирог поднимется, образуется корочка. Если пирог недостаточно горячий, газ в нем не задержится. Любое из этих условий сделает пирог тяжелым.

Проверка —Пирог считается пропеченным, если при легком нажатии на верхушку в середине он снова пружинит. Обычно он сжимается с боков формы. Глубокую лепешку можно протестировать чистой соломинкой.

Способы работы —Сначала смажьте противни маслом и посыпьте мукой. Соберите все необходимые материалы и посуду и убедитесь, что духовка готова. Делайте это перед комбинированием каких-либо материалов.

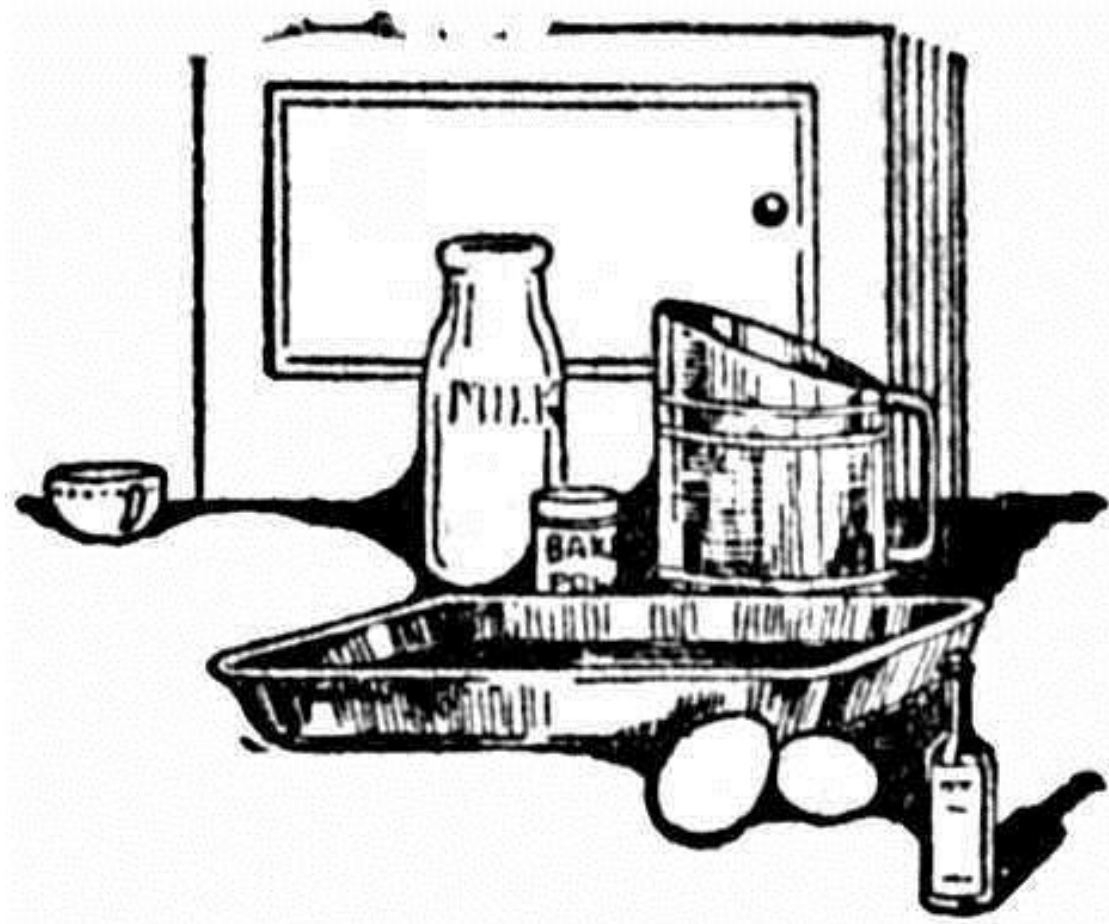
МЫ ЧИТАЕМ

много говорится о "Дородовом уходе" - заботе матери до рождения ее ребенка, — и мы все согласны с тем, что у здоровой и счастливой матери рождаются самые лучшие дети.

"ТАКОЙ УМНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ"

"Когда я вставал утром с постели, я едва мог стоять на ногах из-за слабости и давящей боли. Я слышала о **растительном комплексе Лидии Э. Пинкхэм** и попробовала его с **печеночными таблетками Лидии Э. Пинкхэм** и использовала **средство для промывания Лидии Э. Пинкхэм** для белого потока, и у меня все было хорошо. Это было до того, как родилась моя маленькая девочка. Она такая умная, здоровая и добродушная, что, я думаю, **Состав**, должно быть, сделал ее такой".

МИССИС РИЧАРД УИЛЬЯМС,
Милтаун, Нью-Брансуик.



ПРОСТОЙ ПИРОГ

для рулета или слоеного пирога

Ингредиенты

2 яйца

1 стакан сахара

3 чайные ложки Олео или сливочного масла

½ стакана молока

½ чайной ложки соли

1½ стакана муки

1½ чайной ложки разрыхлителя

½ чайной ложки ванилина

Способ — Слегка взбить яйца, добавить сахар, сливочное масло, молоко, соль и все, кроме 2 столовых ложек муки. Хорошо взбейте, добавьте ванилин, затем всыпьте оставшуюся муку с разрыхлителем, просеянные вместе. Выпекайте в формах для хлеба или слоеного пирога.

НАЧИНКА Для ТОРТА ИЗ КОРИЧНЕВОГО КАМНЯ

Ингредиенты: ½ стакана сахара, 1 кусочек шоколада, 1 столовая ложка кукурузного крахмала, несколько крупинок соли, ½ стакана молока.

Способ приготовления—Смешайте сухие ингредиенты. Постепенно добавляйте жидкость. Готовьте в пароварке до образования густой кремообразной массы.

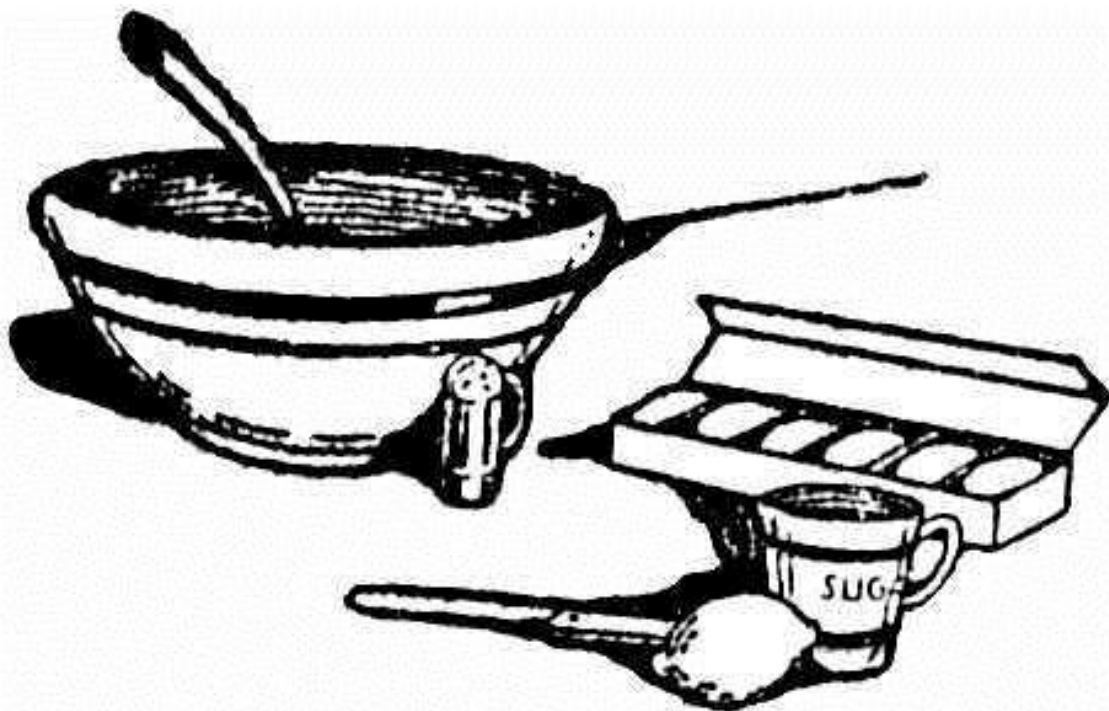
СЛАБОСТЬ МОЖЕТ ПРОЯВИТЬСЯ

в раннем девичестве, если за девочками присматривать в это время и не допустить развития серьезных проблем из-за беспечности или переутомления, девочки с возрастом будут становиться сильнее. **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** - это то, что многие матери дают своим девочкам в эти ранние годы.

"МНЕ РАССКАЗАЛА МОЯ СВЕКРОВЬ"

"Я принимала **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** от женских проблем. У меня были бы головные боли, боли в спине, боли между плечами и под лопатками, а также неприятные ощущения в нижних частях тела с каждой стороны, в паху. Иногда я не мог выполнять свою работу и чувствовал себя очень плохо. Моя свекровь рассказала мне об этой **Растительной смеси**, и я сразу же купила немного. Это принесло мне больше пользы, чем любое другое лекарство, которое я когда-либо принимал, и я рекомендую его своим соседям".

МИССИС ЭДГАР СИММОНС,
отделение реанимации № 2, Пайн-Гроув, Онтарио.



БИСКВИТНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты

2 яйца

½ стакана сахара

1 чайная ложка холодной воды

½ столовой ложки лимонного сока

1 столовая ложка соли

½ стакана муки

Способ —Взбейте желтки до загустения и постепенно добавляйте сахар. Добавьте воду и лимонный сок. Просейте муку и соль в желтковую смесь и тщательно взбейте. Добавьте крепко взбитые яичные белки и запекайте в духовке при умеренной температуре.

ХРУСТЯЩИЕ ПИРОЖКИ

Ингредиенты: 2 яйца, ½ стакана белого сахара, ½ стакана коричневого сахара, ½ стакана измельченных грецких орехов или кокосовой стружки, ½ стакана муки, ½ чайной ложки ванили, ½ чайной ложки соли.

Способ —Яйца взбить очень легко, добавить сахар и остальные ингредиенты. Хорошо взбейте и ложками выкладывайте на смазанную маслом форму на расстоянии 2 дюймов друг от друга. Выпекайте в умеренно горячей духовке. Всегда используйте жестяную форму.

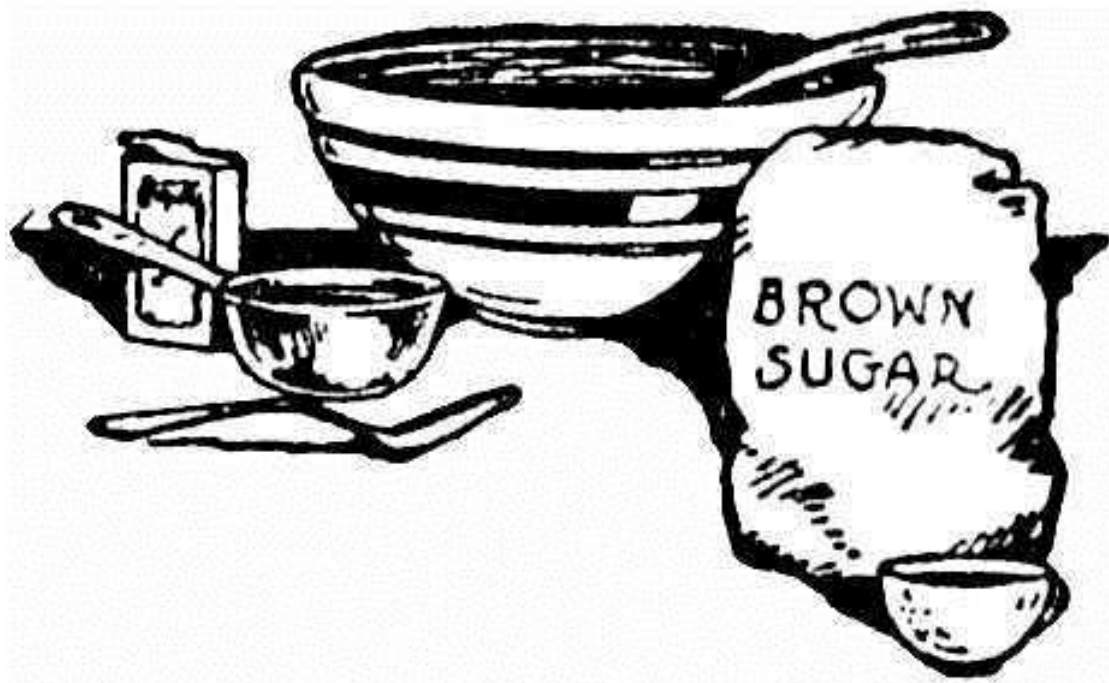
НЕМНОГО ЗАБОТЫ

когда человек молод, это не такая уж большая плата за хорошее здоровье впоследствии. Принимайте **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** при любой слабости, которая у вас может возникнуть. Это хорошо известное лекарство рекомендуют матери своим дочерям, сестры друг другу, а также друзья и соседи женщине, чьи близкие находятся далеко от нее, когда она больше всего в них нуждается.

"Я СОВЕРШЕННО УДОВЛЕТВОРЕН"

"Когда моего мужа отозвали обратно в Англию в 1914 году, я принимала **Растительную смесь Лидии Э. Пинкхэм**, чтобы укрепить себя и иметь возможность работать. Месячные у меня были два раза в месяц, и раньше я была очень слаба, но сейчас я в состоянии выполнять свою работу и вполне довольна вашим лекарством. Я до сих пор покупаю его в аптеке и настоятельно рекомендую всем, кто, как я слышал, страдает так же, как я".

МИССИС Э. ХОРНБЛАУЭР,
ул. Йонг, 899, Торонто, Онтарио.



ВОЕННЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты

1 стакан коричневого сахара
1 стакан воды
2 стакана изюма
 $\frac{1}{3}$ стакана жира
 $\frac{1}{4}$ чайной ложки тертого мускатного ореха
1 чайная ложка молотой гвоздики
несколько зерен соли.

Способ приготовления —Прокипятите вышеуказанные ингредиенты вместе в течение трех минут. Дайте остыть. Когда остынет, добавьте 1 чайную ложку соды, растворенной в 2 столовых ложках горячей воды. Добавьте 2 стакана муки, в которую просеяна 1 чайная ложка разрыхлителя. Выпекайте в духовке при умеренной температуре.

КЛАДОВАЯ ПОМОГАЕТ

Если сливочное масло слишком твердое для подачи на стол, подогрейте миску с кипящей водой и переверните пустую миску над маслом. Это не приведет к потере или ухудшению вкуса сливочного масла.

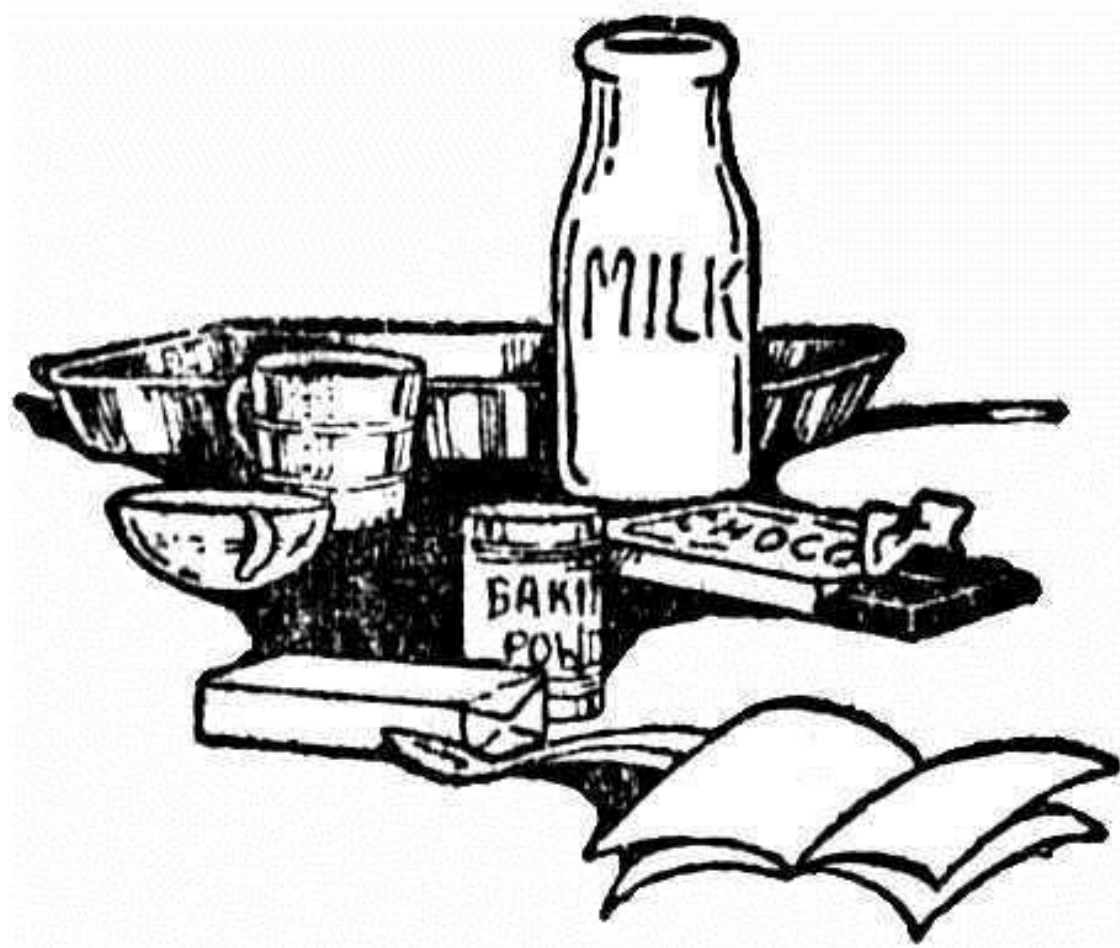
ВАМ ИНТЕРЕСНО

в письме от женщины из Южной Африки, которая принимает Растительную смесь **Лидии Э. Пинкхэм?**

"ОДНА ИЗ ТВОИХ МАЛЕНЬКИХ КНИЖЕК"

"Я принимала **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** от слабости и потому, что чувствовала себя разбитой. Я перепробовал много лекарств, прежде чем попробовал вашу. Однажды я стоял на крыльце своего дома, когда ко мне подошел мальчик и протянул одну из ваших книжечек. Я прочитала книгу, и на следующий день мой муж пошел в аптеку и купил мне флакон растительного препарата **Лидии Э. Пинкхэм**. С тех пор я принимаю это лекарство и сейчас, после шестой бутылки, чувствую себя вполне сильным и здоровым. Я написал своей сестре и рассказал ей все о чудесах, которые это сделало для меня, и я вполне готов, чтобы вы использовали мое имя, поскольку я не знаю, как вас отблагодарить за то, что это сделало для меня ".

МИССИС В.Ф. РАШ,
6-я авеню, 128, Мэйфейр, Фордсбург,
Йоханнесбург, Южная Африка.



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Ингредиенты

5 столовых ложек сливочного масла
1 стакан сахара
2 яйца
½ стакана молока
1½ стакана муки
2 квадратика шоколада
½ чайной ложки ванили
½ чайной ложки соли
2½ чайных ложки разрыхлителя.

Способ приготовления — Взбейте сливочное масло с сахаром. Добавьте желтки взбитых до загустения яиц, затем молоко и все, кроме 2 столовых ложек муки. Тщательно взбейте, добавьте растопленный шоколад и ваниль. Добавьте оставшуюся муку, соль и разрыхлитель, просеянные вместе. Добавьте крепко взбитые яичные белки. Выпекайте в умеренной духовке.

ЗАПАТЕНТОВАННОЕ ЛЕКАРСТВО

как и все остальное, что предстает перед публикой, должно доказывать свои достоинства. Закон выживания наиболее приспособленных применим в этой области, как и в других.

Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм используется женщинами почти пятьдесят лет.

"Я ЗНАЮ ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ ОКАЗАЛИ ПОМОЩЬ"

"Моя мама принимала **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм**, и когда мне нужно было что-то от месячных, я принимала это и получала хорошие результаты. Я рекомендую его женщинам с любыми женскими проблемами, и я знаю других женщин, которым он помог".

МИССИС МАКС РЕТЦЕР,
Ламсден, Саскачеван.

"Раньше у меня были очень сильные боли в спине и боках, и я часто не мог работать. Я перепробовал много лекарств, прежде чем принял ваше. Я видела **рекламу растительного комплекса Лидии Э. Пинкхэм** в "Торонто Глоуб", и теперь, когда он помог мне, я рекомендую его всем своим соседям".

ЭЛИЗАБЕТ КЭМПБЕЛЛ,
ул. Святого Павла, 13, Линдси, Онтарио.



ШОКОЛАДНАЯ ГЛАЗУРЬ

Ингредиенты

1½ квадрата шоколада

1 стакан сахара

1 стакан кипятка

Способ приготовления—Шоколад нарежьте небольшими кусочками, добавьте сахар и воду и перемешайте до получения однородной массы. Варите, пока при опускании в воду со льдом не образуется мягкий шарик. Прохладный. Взбейте до кремообразного состояния и намажьте на корж.

БЕЛАЯ ГЛАЗУРЬ

Ингредиенты

1 яичный белок 1 стакан сахарной пудры

½ чайной ложки ароматизатора

Способ —Взбейте яичный белок до загустения. Добавьте сахар и ароматизатор и взбивайте до кремообразного состояния.

КОГДА МУЖЧИНА

возвращаясь вечером с работы, он хочет застать свой дом чистым и уютным, ужин готов, детей счастливыми, а жену приветливо улыбающейся ему. Это всего лишь естественные чувства, и когда все обстоит наоборот и ему приходится помогать выполнять работу, он ищет причину проблемы и средство ее устранения. **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** поможет женщинам оставаться сильными и здоровыми.

"С ПОМОЩЬЮ МОЕГО МУЖА"

"Я использовала **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** от болей в пояснице. Они так сильно беспокоили меня, что я могла выполнять свою работу только с помощью моего мужа. Однажды мы увидели "рекламу" в нашей газете, рассказывающую о том, что **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** помогает женщинам, и я начала принимать его. Это чудесно помогло мне. Я чувствую себя прекрасно, выполняю всю домашнюю работу и стираю за семерых членов семьи. Я тоже вела нерегулярный образ жизни, и теперь со мной все в порядке. Я рассказываю своим друзьям, что это сделало для меня, и уверен, что это пойдет на пользу другим. Я буду отстаивать **овощную смесь Лидии Э. Пинкхэм** в любое время".

МИССИС У. М. ЮНКЕ, Фостер, Орегон



ГЛАЗУРЬ Из МОККО

Ингредиенты

- 3 столовые ложки сливочного масла
- 1 стакан сахарной пудры
- 2 столовые ложки холодного вареного кофе
- 2 столовые ложки какао
- ½ чайной ложки ванили

Способ приготовления — Взбейте сливочное масло с сахаром, добавьте остальные ингредиенты и еще столько сахара, чтобы получилось кремообразное.

Обычную глазурь можно приготовить, смочив сахарную пудру молоком или водой (горячей или холодной) и добавив ароматизатор. Эту или белую глазурь можно использовать в качестве основы для орехов или нарезанных фруктов. Апельсиновую глазурь можно приготовить, смочив сахар апельсиновым соком.

КАК БЫ НИ БЫЛ ЗАНЯТ

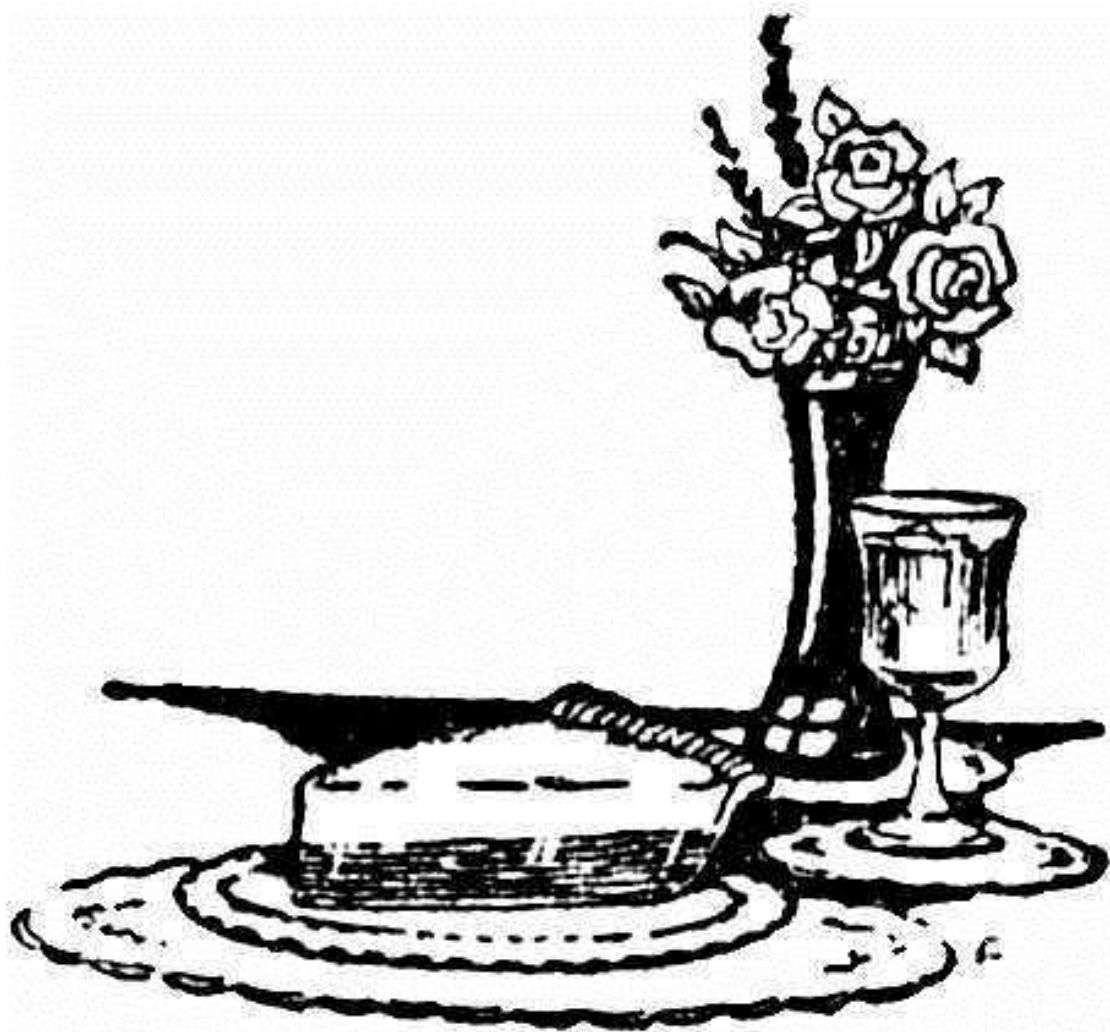
женщина - это то, что она всегда находит время для чтения ежедневных газет. И пусть она сначала читает Выгодные предложения, а потом прогноз погоды, но она всегда читает

рекомендательные письма, рекламирующие **Овощной комплекс Лидии Э. Пинкхэм**, в которых она публикует овощные смеси. Она хочет знать, какой опыт применения этого замечательного лекарства был у других женщин.

"КОГДА МОЕЙ ДОЧЕРИ БЫЛО ТРИНАДЦАТЬ"

"Когда моей дочери было тринадцать и до тех пор, пока ей не исполнилось пятнадцать, она каждый месяц страдала так, что едва могла передвигаться по дому, а когда у нее начинались боли в школе, ее приходилось нести домой на руках. У нее также были головная боль, приступы головокружения и слабости, а также болезненность в спине. Я увидел вашу рекламу в "Гамильтон Спектейтор" и купил для нее **овощную смесь Лидии Э. Пинкхэм**. Сейчас у нее нет ни малейших проблем, и мы оба рекомендуем ваше лекарство. Сейчас она работает в кондитерской и выглядит здоровой и окрепшей. Я разрешаю вам опубликовать это письмо в качестве свидетельства".

МИССИС И.П. КЛАУЗ,
Оксфорд-стрит, 83, Гамильтон, Онтарио.



ЛИМОННЫЙ ПИРОГ С БЕЗЕ

Ингредиенты

¾ стакана сахара
3 столовые ложки кукурузного крахмала
1 стакан кипятка
3 столовые ложки лимонного сока
и тертой цедры
1 столовая ложка сливочного масла
2 яичных желтка

Способ приготовления — Тщательно перемешайте сахар и кукурузный крахмал, залейте их кипятком, постоянно помешивая. Готовьте до загустения и пока крахмал не разварится. Добавьте лимонный сок и сливочное масло. Слегка остудите и добавьте яичные желтки. Вылейте на тарелку, выстеленную тестом, и выпекайте до готовности теста. Или вылейте на уже выпеченный корж.

БЕЗЕ

Ингредиенты— 2 яичных белка, взбитых до густоты, 2-4 столовые ложки сахарной пудры, несколько капель ванили. Постепенно добавляйте сахар к густо взбитым яичным белкам. Добавьте ароматизатор. Распределите поверх пирога и запекайте до золотистой корочки в духовке на медленном огне.

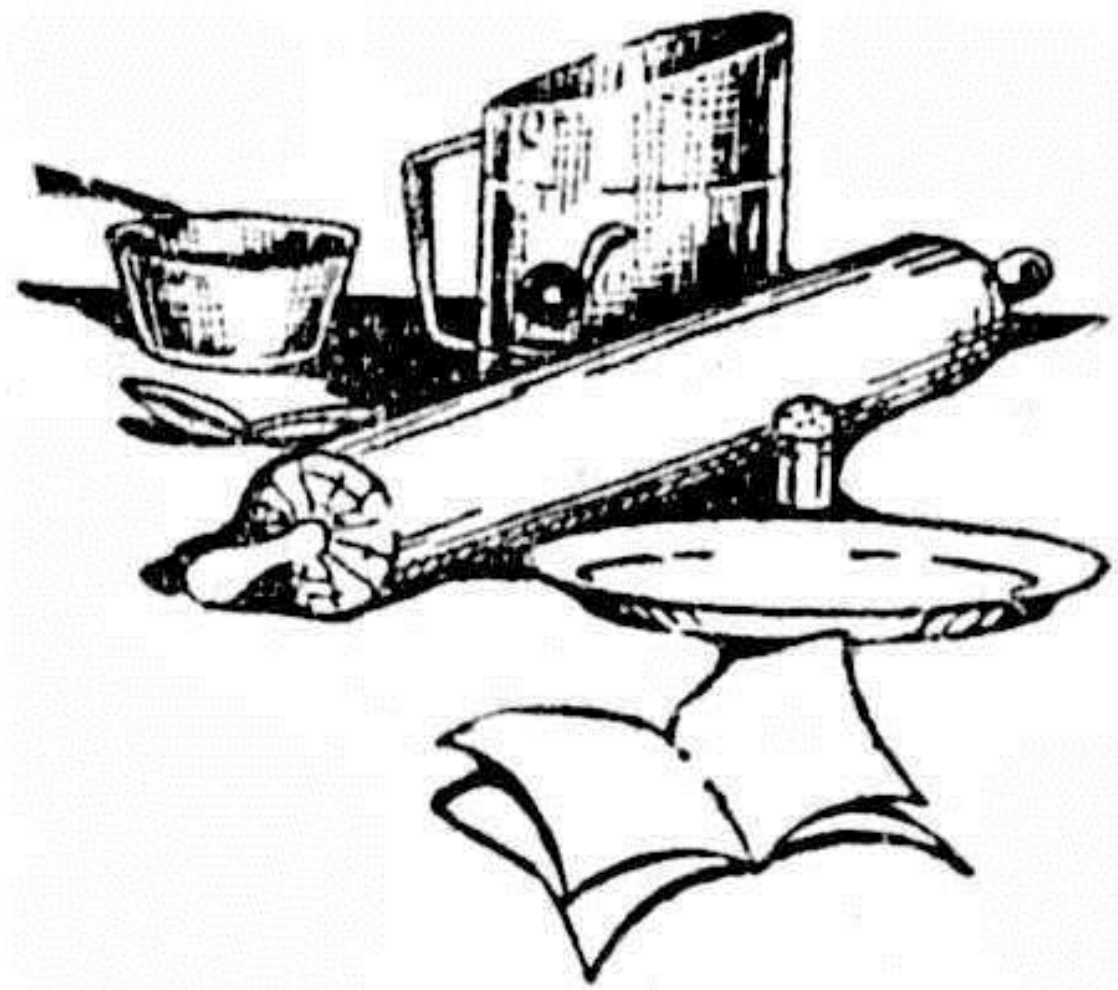
"ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ РАБОТАТЬ

от солнца к солнцу, но женская работа никогда не заканчивается ". Женщины постоянно переутомляются и переходят от плохого к худшему. **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** является стандартным лекарством от женских проблем.

"МЫ ДОЛЖНЫ САМИ ДЕЛАТЬ СВОЮ РАБОТУ"

"Я прочитала в газетах, что **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** приносит столько пользы женщинам, и, поскольку мне что-то было нужно, я начала его принимать. Раньше я был очень болен, но сейчас нет. Я живу на ферме в районе хоумстед, и нам приходится самим выполнять всю работу. Я рассказываю всем женщинам, которых вижу, что **помогает мне растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм**. Я думаю, это избавляет меня от обращения к врачу и является лучшим лекарством, которое могут принять женщины ".

МИССИС УИЛЬЯМ КУЛТАС,
Форк-Ривер, Манитоба.



КОРЖ Для ПИРОГА

Ингредиенты

1½ стакана муки

3 столовые ложки свиного сала

½ чайной ложки соли

холодная вода

3 столовые ложки сливочного масла

Способ приготовления—Сливочное масло промыть и отжимать до удаления воды и соли. Сало охладить, затем измельчить в муку двумя ножами. Посолите и смочите тесто холодной водой. (Вода со льдом не обязательна, но летом желательна.) Выложите на посыпанную мукой доску и раскатайте. Сложите так, чтобы получилось три слоя, и положите сливочное масло между слоями. Переверните наполовину, промокните и раскатайте. Срежьте бортики и раскатайте в форму для тарелки. Раскатайте серединку для верхнего коржа, проделав в ней прорези, чтобы выходил пар. Загните верхний корж под край нижнего. Запекайте в умеренно горячей духовке 40-50 минут. Выпечку можно использовать сразу или охлажденной перед употреблением. Она не должна соприкасаться со льдом.

ЕСЛИ ЕСТЬ ЧТО-ТО

больше всего женщина должна заботиться о своем здоровье. Возможно, она обманута в своих самых счастливых надеждах, потому что не знает, что **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** можно безопасно принимать всем женщинам.

"ХУЖЕ ВСЕГО БЫЛО СО СПИНОЙ"

"Я был так слаб, что почти ничего не мог делать, и хуже всего было со спиной. Я так много читала **о растительном комплексе** Лидии Э. Пинкхэм для женщин, что решила попробовать его. Я чувствую, что это помогло мне. Теперь я сам присматриваю за своим домом и снова кажусь довольно сильным. Я порекомендовал ваш **овощной комплекс** нескольким друзьям, и вы можете использовать мое имя, если пожелаете ".

МИССИС Х. ПОРТЕР,
почтовый ящик 440, Миффорд, Онтарио.



ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Ингредиенты

4 или 5 кислых яблок

$\frac{1}{3}$ стакана сахара

$\frac{1}{4}$ столовой ложки тертого мускатного ореха

$\frac{1}{8}$ чайной ложки соли

1 столовая ложка лимонного сока

немного натертой лимонной цедры

1 столовая ложка сливочного масла

Способ приготовления—Выложите тесто на форму для пирога. Очистите яблоки от кожуры, сердцевины и разрежьте на восьмые части. Выложите ряд ломтиков вокруг тарелки на расстоянии ½ дюйма от края, продвигаясь к центру, пока тарелка не будет покрыта. Затем выложите оставшуюся часть. Смешайте сахар, мускатный орех, соль, лимонный сок и тертую цедру и посыпьте яблоко. Смажьте все сливочным маслом. Смочите края нижнего коржа, накройте верхним коржом и прижмите друг к другу. Выпекайте в течение 40-45 минут в духовке при умеренной температуре.

ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ

иногда разбитый, нервный и слабый? **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** отлично подходит для приема в такое время. Это всегда помогает, и при регулярном и постоянном приеме облегчит это состояние.

"КАК БУДТО я ДОЛЖЕН КРИЧАТЬ"

"Я не могу слишком высоко отзываться о том, что **сделала для меня растительная смесь Лидии Э. Пинкхэм**. Я была на пределе нервов, и мне просто приходилось заставлять себя делать свою работу. Даже звуки игры моих собственных детей заставляли меня чувствовать, что я должна кричать, если они не уберутся от меня. Я даже не могла нормально поговорить со своим мужем. Врач сказал, что он ничего не может для меня сделать из-за моего состояния. Бабушка моего мужа посоветовала мне принимать **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм**. Я начала это делать сразу же, и все заметили, какой другой женщиной я стала за короткое время. Я снова смог выполнять свою работу, и это было удовольствием, а не обузой".

МИССИС ЭМИЛИ ДЭВИС,
ул. Макги, 721, Виннипег, Манитоба.



ЗАПЕЧЕННЫЙ ФРУКТОВЫЙ ПУДИНГ

Подготовьте фрукты — яблоки, персики — и посыпьте сахаром, также корицей или мускатным орехом, если используются яблоки. Выложите фрукты в форму для запекания на расстоянии одного дюйма от верха.

КОРЖ

Ингредиенты

1 стакан муки

1 ложка соли

1 чайная ложка разрыхлителя

2 столовые ложки сливочного масла

$\frac{1}{3}$ стакана молока

Способ приготовления—Смешайте и просейте сухие ингредиенты, измельчите ножом сливочное масло и добавьте молоко. Раскатайте корж по размеру формы для запекания, сохраняя его толщину в $\frac{1}{2}$ дюйма, и выложите поверх фруктов. Прижмите края коржа к краю формы и сделайте небольшое отверстие в корже около центра. Запекайте в духовке при умеренной температуре 30 минут. Подавайте с ванильным соусом.

ВЕРНЫЙ ПУТЬ

здоровье - это то, к чему стремится каждая больная женщина, и когда одна женщина встает на этот путь, она всегда готова направить на него другую женщину.

"ЭТО ПОМОГЛО МОЕЙ СЕСТРЕ"

"Я страдала в течение трех лет, не имея возможности выполнять работу по дому. Мой муж был обескуражен, потому что мне было не лучше, и все это время я была у врача, но мне ничего не помогало. Меня всегда клонило в сон, не было аппетита, и я страдал левым боком. Моя мать в Англии рекомендовала **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм**, потому что он помог моей сестре, поэтому я принимаю его. Теперь я могу выполнять свою домашнюю работу и не могу слишком высоко оценить ваш **Овощной состав**, поскольку возлагаю большие надежды на будущее. Я расскажу любому, кто мне напишет, какую пользу это принесло мне".

МИССИС ГЕНРИ МАССОН,
отделение полиции Сент-Генри, Монреаль.



ВАНИЛЬНЫЙ СОУС

Ингредиенты

1 стакан кипятка
2 чайные ложки кукурузного крахмала
1 столовая ложка сливочного масла
½ стакана сахара
½ чайной ложки ванили
немного соли

Способ приготовления — Смешайте кукурузный крахмал с небольшим количеством холодной воды и всыпьте в горячую воду, кипятите пять минут. Положите сливочное масло, сахар, ароматизатор и соль в миску и залейте тщательно приготовленным кукурузным крахмалом, помешивая, пока сахар и сливочное масло не растворятся.

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ

Ингредиенты — 2 апельсина, 1 лимон, цедру одного апельсина натереть на мелкой терке, 1 стакан сахара, 1 столовую ложку желатина, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления — Смешайте соки и фруктовую крошку с сахаром. Замочите 1 столовую ложку желатина в 1 стакане холодной воды до размягчения. Размешайте в 2 стаканах кипящей воды и добавьте сахар и фруктовые соки. Размешивайте, пока желатин не растворится, затем вылейте в форму для застывания.

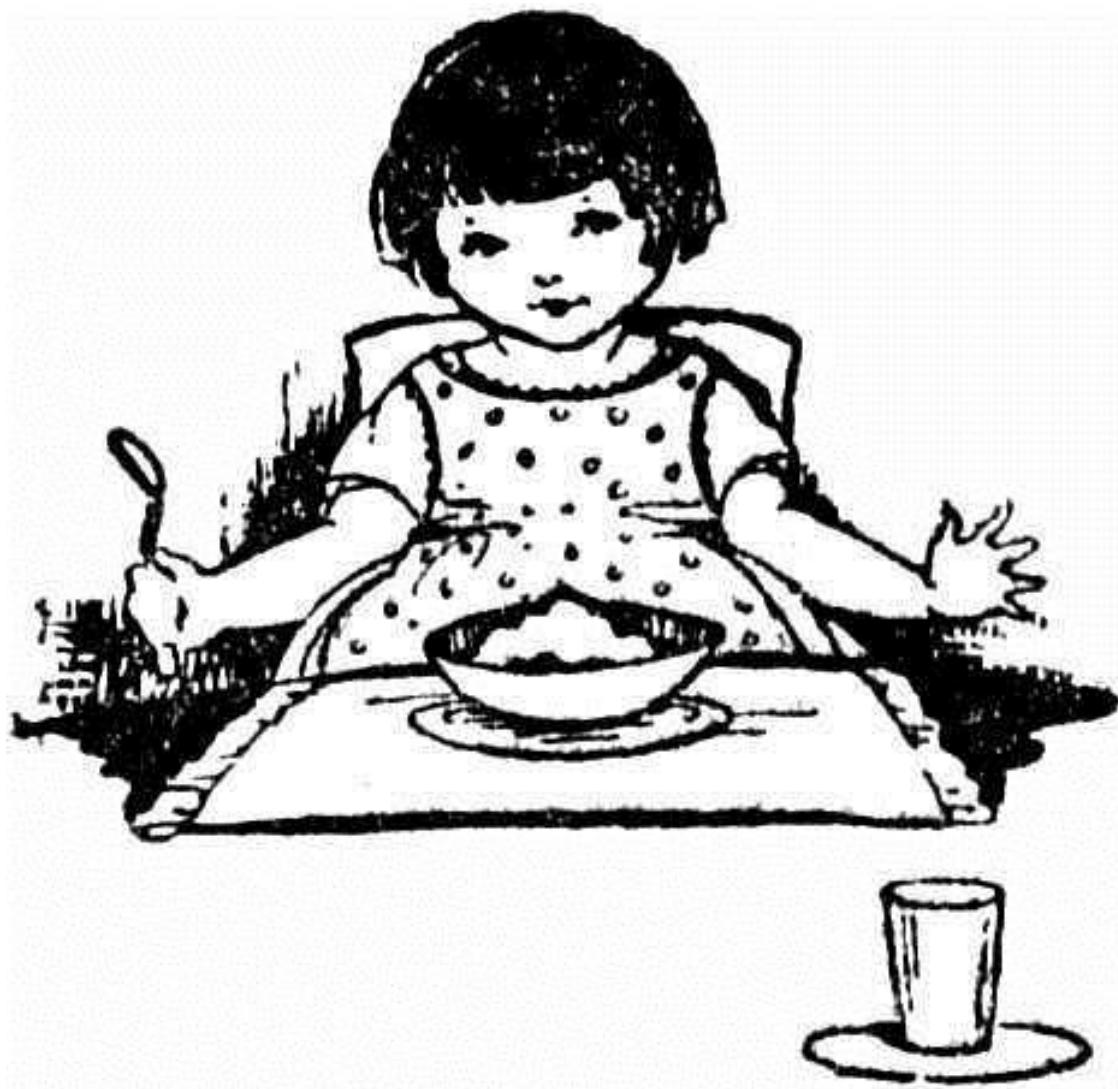
"ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ЖЕНСКАЯ РАБОТА"

"Я была слаба, у меня были некоторые проблемы, которые часто возникают у женщин, и обычно я была непригодна к своей работе. Я увидела вашу рекламу и решила попробовать **Овощную смесь Лидии Э. Пинкхэм**. Я очень доволен результатом и рекомендую вашу **Растительную смесь** при любой возможности".

МИССИС УОНДЛЕСС,
ул. Черч-Стрит, 360, Фредериктон, Нью-Брансуик.

"Я принимала **лекарства Лидии Э. Пинкхэм**, и они принесли мне много пользы. С тех пор я могу выполнять свою домашнюю работу, и у меня много дел, поскольку мы живем на ферме. Увидев ваше объявление в газетах, я решил написать вам".

МИССИС У. М. Б. КЕЙВЕР,
Аппер-Нью-Хортон, Нью-Брансуик.



ШОКОЛАДНЫЙ ХЛЕБНЫЙ ПУДИНГ

Ингредиенты

2 стакана панировочных сухарей
4 стакана молока (или 2 стакана воды
и 2 стакана сгущенного молока)
2 квадратика шоколада
 $\frac{2}{3}$ стакана сахара
1 ложка соли
1 чайная ложка ванили

Способ приготовления — Замочите панировочные сухари в молоке до размягчения. Шоколад растопите в горячей воде и добавьте к нему сахар. Яйца хорошо взбейте и добавьте вместе с остальными ингредиентами к сухарям и молоку. Хорошо перемешайте и запекайте в смазанной маслом форме для пудинга в умеренно разогретой духовке до загустения. За 15 минут до

готовности можно намазать **безе** (см. стр. 23) из яичного белка и сахара или подать со сливочным, твердым или пенистым соусом.

Твердый соус — 1/3 стакана сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры, 1/3 чайной ложки лимонного экстракта, 2/3 чайной ложки ванили. Взбейте сливочное масло, постепенно добавляя сахар и ароматизатор.

НЕДОСТАТОК ЭНЕРГИИ

или "бодрость духа" заставляет женщину чувствовать себя старой, хотя она еще молода по годам и общему виду.

"СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ НЕТ"

"У меня не было никаких заболеваний, только я чувствовала усталость и очень часто болела голова, и подумала, что мне нужно тонизирующее средство, поэтому я купила **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** и **таблетки для печени**. Сейчас я принимаю третью бутылку, и у меня не болит голова уже более двух недель. Конечно, у меня вообще не было никаких серьезных проблем".

МИССИС М.А. УОТСОН,
ул. Виктория, Кобург, Онтарио.

"Я был слаб и истощен, у меня не было аппетита, и я нервничал. Медсестра, которая ухаживала за мной, посоветовала мне попробовать **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм**, и теперь я становлюсь сильнее. Я рекомендую ваше лекарство своим друзьям".

МИССИС Д. МАКСВЕЛЛ,
Р.Р. № 2, Ботвелл, Онтарио.



ЧАШКА ЗАВАРНОГО КРЕМА

Ингредиенты

1 литр молока

4 яйца

4 столовые ложки сахара

½ чайной ложки соли

несколько зерен мускатного ореха

Способ приготовления — Ошпарьте одну кварту густого сливочного молока. Взбейте четыре яичных желтка, добавьте сахар и соль и взбивайте до загустения, как сливки. Взбейте четыре яичных белка до образования пены, но не густой, хорошо перемешайте с желтками и сахаром и добавьте кипяченое молоко. Поставьте чашки в неглубокую кастрюлю, взбейте пену и наполните чашки до краев или почти до краев. Налейте в форму горячую воду и запекайте в горячей духовке, внимательно следя за тем, чтобы они не подгорели. При необходимости застелите бумагой, смазанной маслом. Попробуйте ножом, как только они начнут набухать и если лезвие выйдет чистым, а не молочным, они готовы.

ЧИТАЮТ ЛИ ЖЕНЩИНЫ

наши книжечки, которые так регулярно приходят к ним домой? Мы уверены, что они прочитаны от корки до корки.

"Мне ПОКАЗАЛОСЬ, ЧТО я ЗАДЫХАЮСЬ"

"У меня были нерегулярные месячные, я была слабой и истощенной, не могла есть и страдала от головных болей. Наихудшими симптомами были тянущие боли внизу живота, настолько сильные, что иногда я думал, что сойду с ума, и мне казалось, что я задыхаюсь. Я находился в таком состоянии два или три года и, казалось, не мог работать. Я перепробовала все виды средств, но пользы не получила. Я нашла одну из ваших брошюр и почувствовала желание попробовать **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм**. Я получила от этого наилучшие результаты, и теперь я веду хозяйство, хожу на работу и чувствую себя как новая женщина".

МИССИС Дж.Ф. ПИЗИ,
Кинг-Сент-Уэст, 387, Торонто, Онтарио.



ЗАМЕНИТЕЛИ

Используйте формочки для выпекания заварного крема.

Используйте длинные солдатские напульсники, чтобы сшить гетры для ребенка; просто пришейте резинку внизу.

Для хранения перца, душистого перца и других специй используйте банки из-под холодных сливок и наклейте наклейку или кусочек хирургического пластыря.

Вместо обычной шапочки для пыли отрежьте треугольный кусок сырной ткани, подшейте с двух сторон без края и обвяжите вокруг головы концом на затылке.

Чтобы не раздавать свежие салфетки при каждом приеме пищи, напишите каждое имя на пружинной прищепке и приколите к салфетке. Вы можете называть свое полотенце для лица именно так, когда будете в походе.

При чистке рыбы используйте ножницы вместо ножа, а если хотите очистить рыбу от чешуи, сначала опустите ее в кипящую воду.

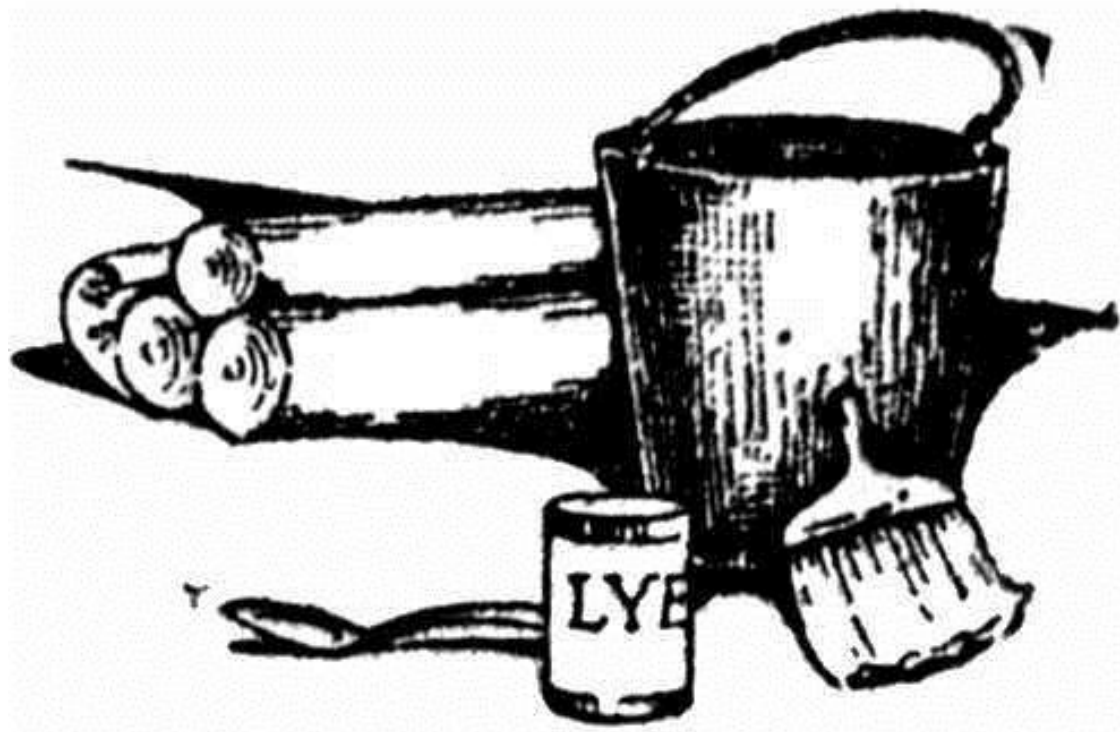
ТЫ ПРОДОЛЖАЕШЬ ПРИНИМАТЬ

принимаете ли вы лекарство, когда вам становится лучше, или прекращаете принимать его, полагая, что находитесь на пути к выздоровлению и больше никаких лекарств не требуется, даже если вы болеете уже несколько месяцев и испытываете первые часы облегчения от болей и нервозности?

"ПРИНЯЛИ ЭТО С ВЕРОЙ"

"В течение пяти лет я страдала от болей в спине и других неприятностей, с которыми часто сталкиваются женщины. Все это время я был непригоден к работе и принимал различные лекарства, которые считал полезными. Я увидела в газетах рекламу **овощного компаунда Лидии Э. Пинкхэм** и отнеслась к нему с доверием. Сейчас я в добром здравии и сам выполняю всю свою работу. Я рекомендую его другим и разрешаю вам опубликовать это письмо в ваших маленьких книжках и в газетах в качестве свидетельства".

МИССИС Д. КЭССИДИ,
бокс 461, Париж, Онтарио.



СОВЕТЫ По УБОРКЕ ДОМА

Чтобы очистить окрашенную стену, промойте ее водой saleratus; примерно одна столовая ложка saleratus на литр теплой воды.

Кусочек цинка, положенный на тлеющие угли, очистит дымоход от сажи.

Немного щелока, добавленного в клейстер, сделает обои липкими.

Чтобы вбить гвоздь в штукатурку, нагрейте его очень сильно, и штукатурка не расколется.

Чтобы вбивать гвозди или шурупы в твердую древесину, всегда натирайте их мылом, тогда они легко войдут внутрь и не расколют древесину.

Покройте внутреннюю поверхность всех ящиков шеллаком, и их будет легко чистить.

Когда вы будете убирать отходы из вашей машины для уборки ковров, аккуратно срежьте ворсинки и волосы с вращающихся валиков и щеток. Затем тряпкой, смоченной в керосине, протрите щетину и внутреннюю поверхность коробки чистой, и масло предотвратит поднятие пыли при подметании.

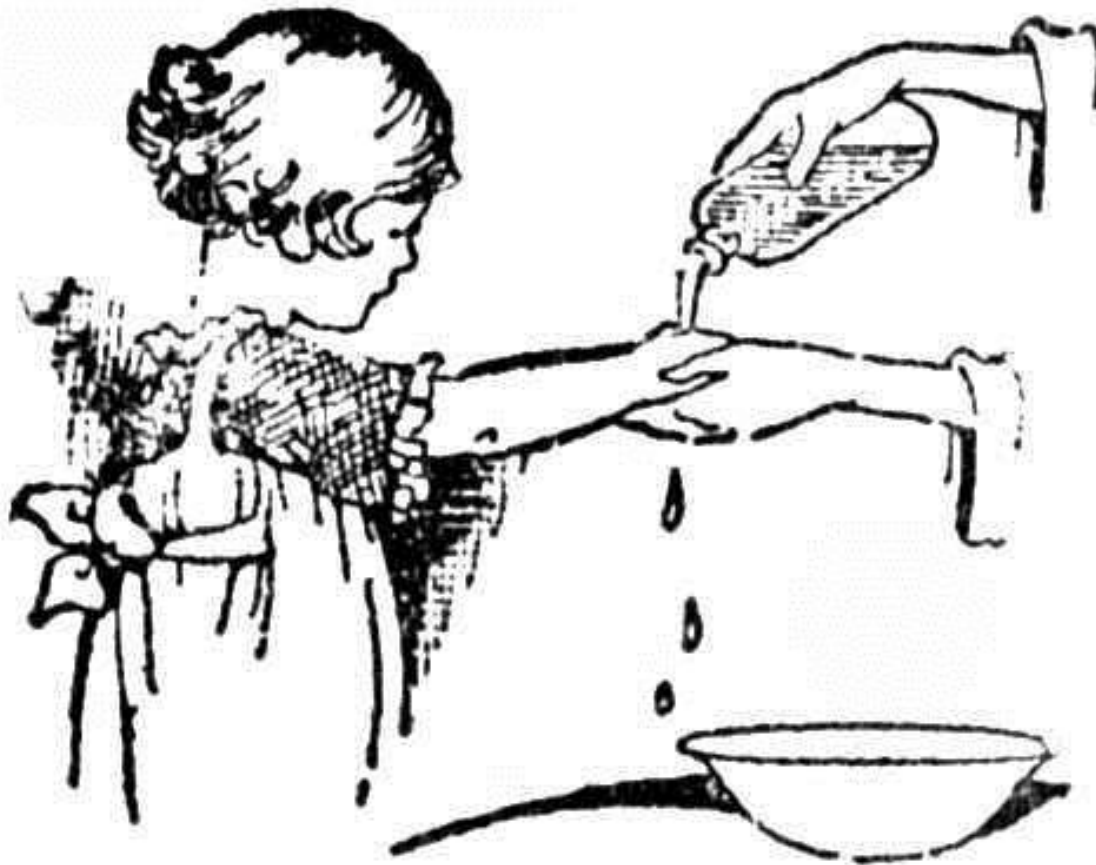
ТЫ КОГДА-НИБУДЬ ЗАДУМЫВАЛСЯ

от того, что вы написали нам о том, что **Овощная смесь Лидии Э. Пинкхэм** сделала для вас?

"Я СТАЛ СИЛЬНЕЕ И ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПРЕКРАСНО".

"Я приняла Растительный комплекс **Лидии Э. Пинкхэм**, потому что устала и истощена. У меня были головные боли, пропал аппетит, и в течение двух лет меня беспокоила бессонница. Я перепробовал много лекарств, но ничего по-настоящему хорошего мне не помогло. Когда я жил в Вашингтоне, друг порекомендовал мне принимать **Растительный состав**. С тех пор я окрепла, чувствую себя прекрасно и могу выполнять свою домашнюю работу. Я хочу, чтобы вы использовали эти факты в качестве свидетельства".

МИССИС Дж.Си ГРИВЗ,
ул. Хорнби, 771, Ванкувер, Британская Колумбия.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

При попадании ржавого гвоздя сразу же полейте пораженные части скипидаром.

При ожогах немедленно прикладывайте к очищенному сырому картофелю и меняйте так часто, как он согреется, пока боль не пройдет.

Оливковое масло удалит жвачку с волос ребенка как по волшебству.

Когда ребенок засовывает фасолину себе в нос, не пытайтесь ее выковырять. Нанесите немного кайенского перца ему на верхнюю губу, и он чихнет.

Чтобы извлечь осколки, наполните бутылку с широким горлышком почти доверху очень горячей водой, поместите поврежденную часть поверх горлышка бутылки и слегка надавите.

Всасывание вытянет мякоть вниз, а пар извлечет осколки.

ТАБЛИЦА МЕР

(сухие и жидкие)

4 ложки соли	1 чайная ложка
3 чайные ложки	1 столовая ложка
16 столовых ложек	1 чашка
2 чашки	1 пинта

Все отмерьте по уровню. Чтобы отмерить сухие материалы, возьмите все, что вмещает ложка или чашка, и разровняйте ножом.

Чтобы отмерять жидкости, берите столько, сколько вмещает ложка или чашка.

"ПОСЛЕ ШЕСТНАДЦАТИ ЛЕТ БРАКА"

"Семь лет назад я принимала Растительный комплекс **Лидии Э. Пинкхэм** и, пробыв замужем шестнадцать лет, стала матерью милой маленькой девочки. Я все это время мечтала о детях, много плакала и завидовала каждой женщине, у которой есть ребенок. Мне было тридцать шесть лет, когда родился мой ребенок. Я рекомендую **Растительный комплекс Лидии Э. Пинкхэм** любой женщине, страдающей женской слабостью".

МИССИС Дж. НАУМАНН,
Бентон-Сент, 1517, Сент-Луис, Миссури

ВНИМАНИЕ!

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПОДАРОК

Будет отправлено вам бесплатно, если вы вернетесь на эту страницу с ответами на следующие вопросы:

Укажите свой выбор, отметив одно из следующих значений:

РУЛЕТКА

МАНИКЮРНЫЙ НАБОР

ЛИДИЯ Э. PINKHAM MEDICINE CO.

ЛИНН, МАССАЧУСЕТС.

ВОПРОСЫ

Сколько экземпляров этой книги было оставлено для вас

где ты это нашел?

Где вы нашли этот экземпляр?

Видели ли вы другие экземпляры этой книги в магазинах

или иным образом потрачен впустую?

Если да, пожалуйста, объясните, что вы видели?

Хотели бы вы, чтобы вместе с подарком мы прислали вам бесплатный экземпляр ЛИЧНОГО
УЧЕБНИКА ЛИДИИ Э. ПИНКХЭМ По НЕДУГАМ
СВОЙСТВЕННО ЖЕНЩИНАМ?

Имя

Адрес

Город

FOOD



HEALTH

Примечание автора:

На внутренней стороне обложки: добавлен период после выпуска Pinkham's Blood Medicine.

Страница 2. добавлено " после: факты в качестве свидетельства".

Страница 5. В обратном порядке МИССИС ПИТЕР НОРДИН, <--> Вадена, Саскачеван.

Страница 6. пока [добавлено место] не распухло

Страница 11. изменен верхний регистр заголовка для согласованности: Метод

страница 14. "Это ТАК МНОГО СДЕЛАЛО Для ЖЕНЩИН", - исправил букву "Т" на верхнюю

страницу 17. liqiuu исправлено на жидкий

Страница 19. исправлено двойное слово: one one

страница 27. исправлено butter на сливочное масло